DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).11
УДК 796.332:378(045)

Гамалій В.В.,
кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації Національний університет фізичного виховання і
спорту України, м. Київ
ORCID: *https://orcid.org/0000-0002-8389-0832*
Бондар А. А.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно - економічний інститут ДТЕУ, м. Вінниця
ORCID: *https://orcid.org/0000-0001-6051-1898*
Колос О. А.,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця
ORCID: *https://orcid.org/0000-0003-2128-6514*
Дусь С. В.,
старший викладач кафедри спортивної медицини,
фізичного виховання та реабілітації
Вінницькій національний медичний університет ім. М. І. Пирогова,
м. Вінниця
ORCID: *https://orcid.org/0000-0002-9805-8301*

ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті проаналізовано рівень фізичної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Застосовуючи комплекс педагогічних тестів, що складаються з бігових, стрибкових тестів, тестів з обтяженнями (використовувалося легкоатлетичне ядро), нами визначено рівень розвитку різних рухових якостей та здібностей, необхідних для футболістів, таких як швидкість, швидкісна витривалість, витривалість, сила, швидкісно-силові здібності. На підставі проведеного педагогічного тестування з використанням комплексу тестів за допомогою математико-статистичної обробки отриманих результатів було розроблено оціночні шкали фізичної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Ми визначили рівень фізичної підготовленості футболістів. У 60% спортсменів, що прийняли участь у дослідженні відповідає середньому. У 13% спортсменів виявлено рівень фізичної підготовленості нижче середнього, у 20% рівень фізичної підготовленості відповідає вище середнього, лише 7% спортсменів із високим рівнем.

Ключові слова: *фізична підготовленість, кваліфіковані спортсмени, футболісти, змагальна діяльність.*

Vladimir Gamaliy, Anna Bondar, Sergey Dus, Olena Kolos. Assessment of the level of physical fitness of football players at the stage of specialized basic training. *The article analyzes the level of physical fitness of football players at the stage of specialized basic training. The materials obtained during the study allowed us to say that in the process of many years of sports improvement of athletes specializing in football, at the stage of specialized basic training, the assessment of the level of physical fitness of athletes becomes important. Using a set of pedagogical tests consisting of running, jumping tests, tests with weights (an athletics core was used), the level of development of various motor qualities and abilities necessary for football players, such as speed, speed endurance, endurance, strength, speed-power abilities, was determined. Based on the pedagogical testing conducted using a set of tests, with the help of mathematical and statistical processing of the results obtained, assessment scales of physical fitness of football players at the stage of specialized basic training were developed. The level of physical fitness of football players was determined. 60% of athletes who participated in the study corresponded to the average. 13% of athletes had a level of physical fitness below average, 20% had a level of physical fitness above average, and only 7% of athletes had a high level.*

Key words: *physical fitness, qualified athletes, football players, competitive activities.*

Постановка проблеми. Наразі професійний футбол набув широкого поширення у всьому світі, у тому числі і в Україні. Футбол як найпрестижніший вид спорту залучає до ДЮСШ, СДЮШОР, спортивних секцій шкіл, технікумів, закладів вищої освіти велику кількість обдарованих дітей, підлітків та юнаків [5, с. 176]. Займаючись із ними протягом кількох років, тренерам, за рідкісним винятком, не вдається підготувати футболістів високого класу [1, с. 21]. Серед багатьох причин ситуації, що склалася, не останнє місце займає недостатнє наукове обґрунтування процесу підготовки футболістів на всіх етапах багаторічного тренування – від новачка до майстра спорту міжнародного класу [4, с. 102].

Підготовка повноцінного спортивного резерву у футболі вимагає підпорядкування системи спортивного тренування закономірностям природного ритму розвитку організму юних спортсменів [2, с. 38]. Сьогодні накопичилося

достатньо даних про те, що фізичні якості юних спортсменів необхідно розвивати вже на початкових етапах багаторічної підготовки, інакше можна згаяти сенситивні періоди їх формування [3, с. 32]. Водночас удосконалення тренувального процесу не повинно призводити до форсування підготовки та призводити до вичерпання функціональних та психологічних резервів юних спортсменів.

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукових досліджень показав, що інтенсифікація тренувального процесу, що триває в останні роки, у футбольних командах вищої ліги не призвела до помітного зростання спортивної майстерності. Резерви прогресу досягнень, як видно з аналізу літературних джерел, слід шукати в раціоналізації підготовки юних футболістів, що особливо актуально для етапу спеціалізованої базової підготовки. З метою успішного управління тренувальним процесом тренер має володіти об'єктивною та достовірною інформацією про кожного спортсмена, про вплив фізичних навантажень та про викликані ними зміни у функціональних системах організму юних футболістів та вміти оперативно оцінювати рівень техніко-тактичної майстерності для успішного виховання футболістів високої кваліфікації.

В. В. Ніколаєнко у своїй монографії розкриває особливості побудови системи багаторічної підготовки футболістів, де пропонує шляхи удосконалення фізичних якостей [6, с. 105].

З метою вивчення впливу занять на показники фізичних якостей студентів (юнаків) I-II курсів на початку і кінці I семестру В. В. Соломонко та ін., було проведено тестування наступних фізичних якостей: гнучкості – нахил тулуба, стоячи на гімнастичній лаві; вибухової сили – стрибок вгору з місця; швидкісної витривалості – човниковий біг 4х9 м; силової витривалості рук – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; силової витривалості тулуба – піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені; рівноваги (тіла) – балансування стоячи на одній нозі на опорі. Проведене дослідження дозволило констатувати зростання усіх показників фізичних якостей студентів. Варто зауважити, що найбільше покращились результати у човниковому бігу (4×9 м.) та у стрибках вгору з місця [8, с. 100-101].

У свою чергу С. Г. Собко і Н. Г. Собко вважають, що для успішного функціонування ідей управління на практиці необхідно виконувати комплекс заходів, що включають наступні компоненти: збір інформації, що характеризує рівень підготовленості спортсмена, її сильні і слабкі сторони, і навіть «оточуюче серидовище» спортсмена (тобто, умови, в яких він живе, тренується та змагається); аналіз отриманої інформації; порівняння модельних показників із функціональними можливостями конкретного спортсмена; складання програми, планів тренування; обрання стратегії підготовки; вибір тренувальних засобів; реалізація програми та планів тренування; оцінка ефективності «роботи» своєї програми; коригування ходу подальших дій та внесення необхідних змін до документів планування; після використання системи комплексного контролю - постановка нових завдань та складання нових програм і планів [7, с. 529].

Мета статті. Проаналізувати рівень фізичної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження. Для отримання кількісних даних фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів нами використовувались такі методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, даних мережі Інтернет, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Для визначення рівня фізичної підготовленості, розвитку рухових якостей використовувалися педагогічні тести для спортсменів, які спеціалізуються у футболі на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Запропоновані тести були поділені на три групи. До першої належали бігові тести, до другої – стрибкові, до третьої – тести з обтяженням. Послідовність виконання тестів подана у табл. 1.

Таблиця 1

Тестові вправи, що використовувались у процесі педагогічного тестування футболістів

Тест	Показник	Од. вимірювання
біг 20 м з ходу	Час проходження дистанції	с
30 м з високого старту за командою	Час проходження дистанції	с
біг 150 м по руху	Час проходження дистанції	с
Тест Купера	Час проходження дистанції	м
Стрибок у довжину з місця	Відстань, на яку стрибнув спортсмен	м
Потрійний стрибок з місця	Відстань, на яку стрибнув спортсмен	м
Штовхання ядра 4 кг знизу-назад	Відстань, на яку спортсмен штовхнув снаряд	м
Штовхання ядра 4 кг знизу-вперед	Відстань, на яку спортсмен штовхнув снаряд	м
Підтягування на перекладині	Кількість разів	Рази

У дослідженнях взяли участь 15 кваліфікованих спортсменів (юнаків), які спеціалізуються у футболі віком 15-17 років. Усі спортсмени, які беруть участь в експерименті на момент проведення досліджень, за даними диспансерного обстеження, були здорові. Футболісти дали свою згоду на проведення досліджень.

Виклад основного матеріалу. Вивчення системи оцінки фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у футболі, у процесі багаторічного спортивного вдосконалення має важливе значення для підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. З метою визначення рівня фізичної підготовленості футболістів застосовувалося педагогічне тестування, що складалося з дев'яти тестових вправ та дозволило оцінити рівень розвитку різних рухових якостей та здібностей, таких як швидкість, спеціальну витривалість, вибухову силу, швидкісно-силові здібності, силу верхніх кінцівок. Підібраний комплекс педагогічних тестів для оцінки фізичної підготовленості футболістів, які застосовувались в наших дослідженнях, дозволив зібрати масив результатів, який згодом піддавався математико-статистичній обробці.

Після проведення математико-статистичного аналізу отриманих результатів досліджень було розроблено оціночні шкали фізичної підготовленості. Рівень фізичної підготовленості оцінювався за п'ятибальною шкалою: 1 – низький, 2 – нижче за середній, 3 – середній, 4 – вище за середній, 5 – високий, яка розраховувалася для кожної групи футболістів на основі сигмовидних шкал.

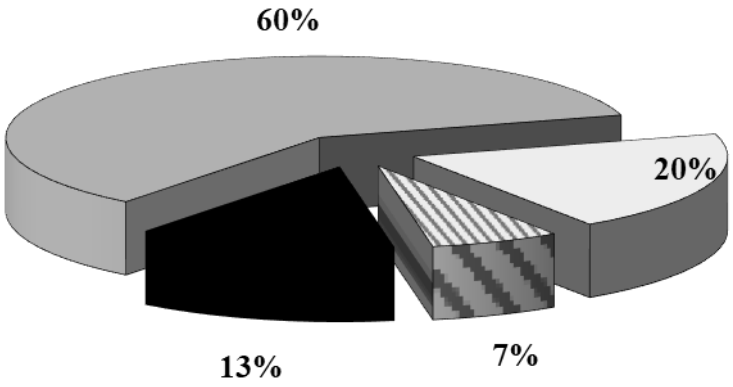


Рис.1. Розподіл спортсменів за рівнем фізичної підготовленості:

- нижче середнього;
- середній;
- вище середнього;
- високий.

Застосовуючи розроблені критерії оцінки, визначили рівень фізичної підготовленості спортсменів. Для аналізу розглядалася інтегральна оцінка – середня арифметична за всі тестові вправи. Було виявлено, що більший відсоток спортсменів, що спеціалізуються на футболі, на етапі спеціалізованої базової підготовки відповідає середньому рівню підготовленості – 9 спортсменів, що становить 60% обстежених. У двох спортсменів виявлено рівень фізичної підготовленості нижче середнього (13%).

У трьох спортсменів рівень фізичної підготовленості відповідає вище середньому (20%) та один спортсмен з високим рівнем – 7% (рис.1). На малюнку 1 представлено відсоткове співвідношення футболістів із різним рівнем фізичної підготовленості на етапіспеціалізованої базової підготовки.

Як видно з наведених даних у футболістів, які взяли участь в дослідженні, які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки, недостатньо високий рівень фізичної підготовленості. Розроблені критерії оцінки апробовані на практиці підготовки футболістів, що дає можливість рекомендувати їх для застосування під час поточного контролю рівня підготовленості спортсменів.

Висновок. Отримання в ході дослідження матеріали дозволили говорити про те, що в процесі багаторічного спортивного вдосконалення спортсменів, що спеціалізуються у футболі, на етапі спеціалізованої базової підготовки важливе значення набуває оцінка рівня фізичної підготовленості спортсменів. Застосовуючи комплекс педагогічних тестів, що складаються з бігових, стрибкових тестів, тестів з обтяженнями (використовувалося легкоатлетичне ядро), визначили рівень розвитку різних рухових якостей та здібностей, необхідних для футболістів, таких як швидкість, швидкісна витривалість, витривалість, сила, швидкісно-силові здібності.

На підставі проведеного педагогічного тестування з використанням комплексу тестів за допомогою математико-статистичної обробки отриманих результатів було розроблено оціночні шкали фізичної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Визначили рівень фізичної підготовленості футболістів. У 60% спортсменів, що прийняли участь у дослідженні відповідає середньому. У 13% спортсменів виявлено рівень фізичної підготовленості нижче середнього, у 20% - рівень фізичної підготовленості відповідає вище середнього, лише 7% спортсменів із високим рівнем.

Література

1.Бондар А. Особливості просторової організації тіла у спортсменів різної кваліфікації при ударі по м’ячу в футболі. / А. Бондар / Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2020. – Випуск 5(126) 20. – С. 20-23.

2.Бондар А.А. Розвиток координаційних здібностей у футболістів у закладах вищої освіти. / А.А. Бондар, В.В. Ільчишина / Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2019. – № 9(117)19. – С.37-40.

3.Бондар А.А. Удосконалення кутових характеристик у футболістів у непрофільних ЗВО. / А.А. Бондар, С.В. Дусь, О.А. Колос, О.І. Підлужняк / Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2022. – Випуск 10(155). – С. 40-43. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).10

4.Костюкевич В.М. Управління тренувальним процесом футболістів в річному циклі підготовки : монографія. / В.М. Костюкевич / 2-е вид. Київ: КНТ. – 2016 – 683 с.

5.Лисенчук Г.А. Особливості фізичної підготовленості футболістів. / Г.А. Лисенчук, В.В. Залойло, С.А. Журавлев / Фізичне виховання студентів. – Харків, ХООНОКУ-ХГАДИ. – 2010. – № 1. – С. 75-79.

6.Ніколаєнко В.В. Педагогічна технологія управління багаторічним процесом формування техніко-тактичної майстерності футболістів / В.В. Ніколаєнко / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2014. – Вип. 6 (49). – С. 97-111.

7.Собко С.Г. Оцінка показників фізичної підготовленості юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки у річному циклі тренувань. / С.Г. Собко, Н.Г. Собко / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – 2018. – Випуск ЗК (97) 18. – С. 527–530.

8.Соломонко В.В. Футбол: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. / В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В. Соломонко / К.: Олімпійська література. – 2005. – С. 100-101.

References

1.Bondar A. (2021). Features of the spatial organization of the body in athletes of different qualifications when hitting the ball in football. Series №15. Scientific and pedagogical problems of physical culture. Issue 5 (126) 20. P. 20-23.

2.Bondar A.A., Ilchyshina V.V. (2019). Development of coordination abilities in football players in higher education institutions. Series №15. Scientific and pedagogical problems of physical culture. № 9 (117) 19. P.37-40.

3.Bondar A.A., Dus S.V., Kolos O.A., Pidluzhniak O.I. (2022). Improvement of angular characteristics in football players in non-core higher education institutions. Series №15. Scientific and pedagogical problems of physical culture. Issue 10(155). P. 40-43.

4.Kostiukevych V.M. (2016). Management of the training process of football players in the annual training cycle: monograph. Kyiv: KNT. 683 p.

5.Lysenchuk G.A., Zaloylo V.V., Zhuravlev S.A. (2010). Features of physical fitness of football players. Physical education of students. Kharkiv, Kharkiv National University of Economics and Law. № 1. P. 75-79.

6.Nikolayenko V.V. (2014). Pedagogical technology of management of the long-term process of formation of technical and tactical skills of football players Scientific journal of the Drahomanov National Pedagogical University. Issue 6 (49). P. 97-111.

7. Sobko S.G., Sobko N.G. (2018). Evaluation of indicators of physical fitness of young football players at the stage of specialised basic training in the annual training cycle. Issue ZK (97) 18. P. 527-530.

8.Solomonko V.V., Lysenchuk G.A., Solomonko O.V. (2005). Football: a textbook for students of higher educational institutions of physical education and sports. K.: Olympic literature. P. 100-101.