

## УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

*Т. Б. Кутек, І. І. Вовченко, Р. Ф. Ахметов,  
Д. О. Гедзюк, В. М. Федоренко  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка*

**Анотація.** Стаття присвячена пошуку засобів для удосконалення фізичної підготовленості юних футболістів. Проаналізовано сучасний стан системи спортивної підготовки футболістів, який потребує вдосконалення відповідно до вимог та тенденцій у спорті. Представлено оцінку фізичної підготовленості футболістів 8 років на етапі початкової підготовки.

**Ключові слова:** футболісти, фізична підготовленість, удосконалення, початкова підготовка.

**Постановка проблеми.** Сучасний футбол пред'являє високі вимоги до спортивної підготовки спортсменів. Проблема дослідження фізичної підготовки футболістів є однією з умов удосконалення процесу спортивного тренування.

Рівень спортивних досягнень у футболі на сучасному етапі потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, які здатні поновити склад провідних футболістів країни, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувального процесу [5, 9].

**Аналіз останніх досліджень.** Сучасна підготовка юних футболістів – складний і багаторічний процес керований тренерами. Проблема успішного виступу спортсменів на змаганнях з особливою актуальністю висуває питання про розробку раціональних науково-обґрунтованих і практично ефективних методик тренувань [3, 9].

Аналіз літературних джерел показує, що багато досліджень з проблеми підготовки футболістів проведено у спорті вищих досягнень [4, 5, 8, 9].

У ряді проведених наукових досліджень вирішувалися

лися питання щодо відбору у футболі [9], розвитку рухових якостей [6, 10], вдосконалення техніко-тактичної підготовки [2, 7, 8], педагогічного контролю за підготовленістю юних футболістів [4, 5].

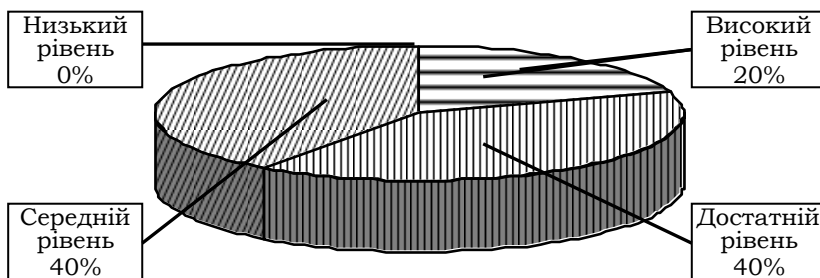
Раціональне управління тренувальним процесом можливе лише за умов систематичного контролю за розвитком тренуваності, у тому числі за рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Разом з цим залишається маловивченими питання оптимізації процесу фізичної підготовки юних футболістів на початковому етапі підготовки, коли закладаються основи техніки футболу. Тому, підбір ефективних засобів спортивного тренування для вдосконалення фізичної підготовленості юних футболістів є актуальним.

**Мета дослідження** – вдосконалення фізичної підготовленості футболістів 8 років засобами швидкосилового характеру на етапі початкової підготовки.

**Методи дослідження.** У роботі використовували наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел та документальних матеріалів, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** За результатами тестування фізичної підготовленості юних футболістів [1] виявлено (рис. 1), що серед 8-річних хлопчиків (n=20) 20% мають високий рівень фізичної підготовленості, 40% – середній, 40% – достатній.



**Рис. 1.** Рівень фізичної підготовленості футболістів 8 років

Незважаючи на наявні численні дослідження, залишається дискусійним питання про те, які з рухових якостей найбільш ефективно розвиваються у футболістів віком 8 років.

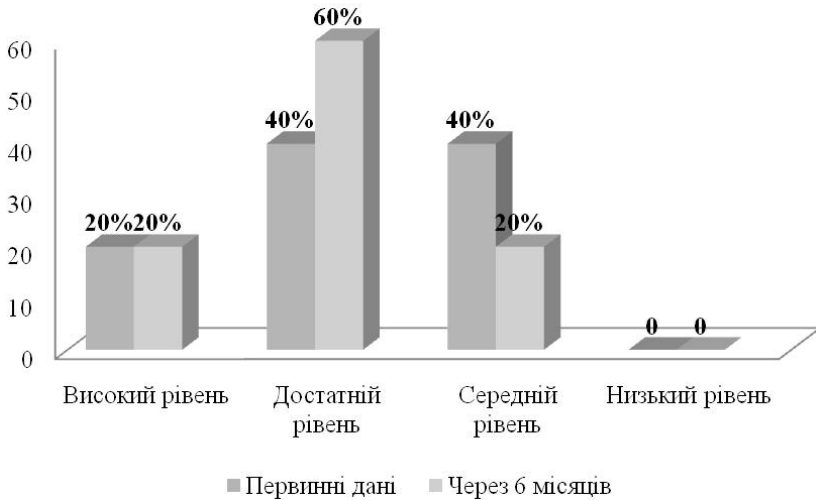
У той же час вважається, що розвиток і вдосконалення різних видів рухової діяльності в дитячому віці в значній мірі залежить від раціональної побудови тренувального процесу, що найбільшу увагу у цьому віці слід приділяти розвитку їх координаційних здібностей.

Встановлено, що в цьому віковому періоді особливо висока здатність спортсмена до дозування м'язових зусиль і тому необхідно приділяти увагу її вдосконалення саме в цьому віці. Вважається, що у дітей 7–11 років є найсприятливіші можливості для розвитку швидкості рухів і частоти відтворення рухових актів [6].

Педагогічний експеримент проводився з футболістами 8 років групи початкової підготовки, у ході якого визначалася ефективність застосування швидко-силових та координаційних вправ. На початку та після проведення експерименту було проведено тестування рухових здібностей для того, щоб визначити ефективність застосування вправ у навчально-тренувальному процесі з метою удосконалення фізичної підготовленості юних футболістів.

У результаті проведеного педагогічного експерименту встановлено позитивні зміни у показниках фізичної підготовленості юних футболістів. Так, у групі хлопців 8 років кількість дітей з достатнім рівнем підготовленості збільшилася на 20%, відповідно із середнім рівнем – зменшилася на 20% (рис. 2).

Найбільший темп приросту показників фізичної підготовленості у футболістів 8 років спостерігали у виконанні наступних тестових вправ: біг на 30 м (8,5%), човниковий біг 3x10 м (5,2%), стрибок у довжину (4,5%), стрибок вгору (4,2%), нахил тулуба вперед (3,9%), біг на 30 м з м'ячем (8%), човниковий біг 3x10 м м'ячем (4%), удар м'яча на дальність (8,2%), удар м'яча на точність (6,5%).



**Рис. 2. Рівень фізичної підготовленості футболістів 8 років за результатами експерименту**

У результаті проведеного експерименту можна констатувати, що молодший вік школярів є платформою для розвитку швидкісно-силових та координаційних здібностей дітей.

### **Висновки**

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що сучасний рівень спортивних досягнень футболістів потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи; мало вивченим залишається питання щодо підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.

2. У результаті дослідження рівня фізичної підготовленості виявлено, що у футболістів 8 років тільки 20% мають високий рівень фізичної підготовленості, що потребує підбору ефективних засобів з метою покращення фізичної підготовленості юних футболістів.

3. За результатами експерименту найбільший темп приросту показників фізичної підготовленості у юних футболістів спостерігали у виконанні наступних тестових вправ: біг на 30 м (8,5%), човниковий біг 3x10 м

(5,2%), стрибок у довжину (4,5%), стрибок вгору (4,2%), нахил тулуба вперед (3,9%), біг на 30 м з м'ячем (8%), човниковий біг 3x10 м м'ячем (4%), удар м'яча на дальність (8,2%), удар м'яча на точність (6,5%).

Під впливом існуючих навчально-тренувальних програм суттєво змінюється структура підготовки спортсменів і значимість окремих факторів на етапі початкової підготовки футболістів 8 років, що й визначає вибір засобів і методів фізичної підготовленості спортсменів.

### **Список літературних джерел**

1. Авраменко В. Г. та ін. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет ФФУ, 2003. – 105 с.

2. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. – Київ, Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001, С. 61–65.

3. Костюкевич В. М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.

4. Костюкевич В. М. Структура і зміст тренувального процесу в реабілітаційно-підготовчому періоді річного циклу підготовки футболістів високої кваліфікації / В. М. Костюкевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 1. – С. 9–12.

5. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов – К.: Олімпійська література, 2003. – 268 с.

6. Лисенчук Г. А. О проблеме индивидуализации тренировочного процесса юных футболистов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2003. – № 5. – С. 102–109.

7. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації / І. Г. Максименко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007. – № 1. – С. 78–80.

8. Перепелица П. Е., Демкович С. Э. Анализ тактико-технических действий футболистов // Вісник Чернігівського

державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 35. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – № 35. – С. 285–290.

9. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – К.: Олімпійська л-ра, 2005. – 294 с.

10. Шамардін В. М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ: 2007, № 1, С. 87–89.