

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Хриплюк Олександр Петрович,
старший викладач кафедри освітніх, педагогічних технологій
ПВНЗ Академії рекреаційних технологій і права
ORCID ID: 0000-0002-4190-1628

Крот Анатолій Сергійович,
старший викладач кафедри освітніх, педагогічних технологій
ПВНЗ Академії рекреаційних технологій і права
ORCID ID: 0009-0005-0991-7717

Вегнер Олег Іванович,
директор державної установи
«Західний центр олімпійської підготовки з легкої атлетики»
ORCID ID: 0009-0005-3165-3615

У даній статті вказується, що в Україні щороку з'являється все більше спортивних секцій, зокрема футбольних. Незважаючи на непросту епідеміологічну ситуацію попередніх років, постійні карантини та три роки війни, дитячі спортивні секції відкривають свої двері для все більшої кількості відвідувачів. Фізичному розвитку та фізичній підготовленості підлітків відводиться особлива роль. Заняття рухливою активністю вивчалось відомими вченими протягом попередніх десятиліть, але зараз вимагає нового та особливого підходу. Обираючи спортсменів-школярів до футбольного клубу, а згодом до участі у змаганнях, головну увагу приділяють не тільки фізичній витривалості та досконалості, але й техніці гри, рівню теоретико-методичних знань, стресостійкості та психологічній готовності як до перемоги, так і до поразки у грі.

Фізична підготовленість футболістів на етапі базової підготовки є одним із головних компонентів, які мають впливати на результат проведення змагань. Високий рівень фізичних навантажень в певній мірі визначає структуру фізичної підготовленості. Фізична підготовка у спортивній діяльності, зокрема у футболі повинна відповідати розвитку тих рухових якостей, які мають впливати на майстерність гравця у ігровій діяльності. Основу структури фізичної підготовленості футболістів-початківців складають такі фізичні якості як: стартова, абсолютна і дистанційна швидкості, загальна і швидкісна витривалості, сила і швидко-сило-силові якості.

Підготовка юних футболістів базується із урахуванням сучасних тенденцій розвитку футболу. Зросло значення колективного початку гри, що ґрунтується як на розширенні універсальних можливостей гравців, так і на успішному поєднанні їх високих індивідуальних якостей у грі. При цьому універсальним вважається футболіст, який вміє бездоганно зіграти на своєму місці й, за потреби – добре на будь-якому місці і в обороні і в атаці. Відзначається вміння футболістів підтримувати належний темп гри, її інтенсивність. Фізична діяльність характеризується різноманітними діями. Головними формами фізичної діяльності є: біг різної інтенсивності з м'ячем і без цього, ходьба, стрибки, удари по м'ячу, зупинки, падіння, фінти, єдиноборства. Будь-який вид спортивної підготовки (фізичної, технічної, тактичної, психологічної, атлетичної) забезпечується підбором певних засобів, методів, навантажень. Фахівцям відомо, що на базових етапах тренування юних футболістів паралельний розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості дає належні результати. Загальна фізична підготовка передбачає гармонійний розвиток фізичних якостей.

Постає необхідність комплексної оцінки даних здібностей, що мають вплив на належний рівень фізичної підготовленості. Гравці, які знаходяться на етапі базової підготовки повинні демонструвати належні показники у змаганнях з футболу.

Ключові слова: фізична підготовленість, футболіст, футбол, фізичні якості, тестові вправи.

Khriplyuk Oleksandr, Krot Anatoliy, Wegner Oleh. Physical fitness of novice football players at the stage of basic training

This article indicates that every year more and more sports sections appear in Ukraine, including football ones. Despite the difficult epidemiological situation of previous years, constant quarantines and three years of war, children's sports sections open their doors to an increasing number of visitors. A special role is assigned to the physical development and physical fitness of adolescents. Physical activity has been studied by famous scientists for decades, but now requires a new and special approach. When selecting school athletes for a football club, and later for participation in competitions, the main attention is paid not only to physical endurance and perfection, but also to the technique of the game, the level of theoretical and methodological knowledge, stress resistance and psychological readiness for both victory and defeat in the game.

The physical fitness of football players at the stage of basic training is one of the main components that have an impact on the outcome of the competition. A high level of physical activity to a certain extent determines the structure of physical fitness. Physical training in sports, in particular in football, must correspond to the development of those motor qualities that have an impact on the player's skill in game activity. The basis of the structure of physical fitness of novice football players is such physical qualities as: starting, absolute and distance speed, general and speed endurance, strength and speed-power qualities.

The training of young football players is based on the current trends in the development of football. The importance of the collective start of the game has increased, which is based both on the expansion of the universal capabilities of players and on the successful combination of their high individual qualities in the game. At the same time, a universal football player is considered to be one who knows how to play flawlessly in his place and, if necessary, well in any place both in defense and attack. The ability of football players to maintain the proper pace of the game and its intensity is noted. Physical activity is characterized by a variety of actions. The main forms of physical activity are: running of varying intensity with and without the ball, walking, jumping, hitting the ball, stopping, falling, feints, martial arts. Any type of sports training (physical, technical, tactical, psychological, athletic) is ensured by the selection of certain means, methods, and loads. Experts know that at the basic stages of training young football players, the parallel development of strength, speed, endurance, agility and flexibility gives the desired results. General physical training involves the harmonious development of physical qualities.

There is a need for a comprehensive assessment of these abilities that have an impact on the proper level of physical fitness. Players who are at the stage of basic training must demonstrate appropriate indicators in football competitions.

Key words: physical fitness, football player; football, physical qualities, test exercises.

Вступ. В Україні щороку з'являється все більше спортивних секцій, зокрема футбольних. Незважаючи на непросту епідеміологічну ситуацію попередніх років, постійні карантини та три роки війни, дитячі спортивні секції відкривають свої двері для все більшої кількості відвідувачів. Фізичному розвитку та фізичній підготовленості підлітків відводиться особлива роль. Заняття рухливою активністю вивчалось відомими вченими протягом попередніх десятиліть, але зараз вимагає нового та особливого підходу. Обираючи спортсменів-школярів до футбольного клубу, а згодом до участі у змаганнях, головну увагу приділяють не тільки фізичній витривалості та досконалості, але й техніці гри, рівню теоретико-методичних знань, стресостійкості та психологічній готовності як до перемоги, так і до поразки у грі [3; 4].

Фізична підготовленість футболістів на етапі базової підготовки є одним із головних компонентів, які мають впливають на результат проведення змагань. Високий рівень фізичних навантажень в певній мірі визначає структуру фізичної підготовленості. Фізична підготовка у спортивній діяльності, зокрема у футболі повинна відповідати розвитку тих рухових якостей, які мають впливають на майстерність гравця у ігровій діяльності. Основу структури фізичної підготовленості футболістів-початківців складають такі фізичні якості як: стартова, абсолютна і дистанційна швидкості, загальна і швидкісна витривалості, сила і швидкісно-силові якості [16].

Таким чином, постає необхідність комплексної оцінки даних здібностей, що мають вплив на належний рівень фізичної підготовленості. Гравці, які знаходяться на етапі базової підготовки повинні демонструвати належні показники у змаганнях з футболу.

Мета дослідження – визначити рівень фізичної підготовленості футболістів-початківців на етапі базової підготовки тренувального процесу.

Матеріали та методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; документальний метод; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Всього у дослідженні взяло участь 30 футболістів-початківців, яким виповнилось 10 – 11 років. Дослідження було проведене в 2024 році, на базі дитячого футбольного клубу «Адреналін» м. Луцька.

Результати дослідження. Підготовка юних футболістів базується із урахуванням сучасних тенден-

цій розвитку футболу. Зросло значення колективного початку гри, що ґрунтується як на розширенні універсальних можливостей гравців, так і на успішному поєднанні їх високих індивідуальних якостей у грі. При цьому універсальним вважається футболіст, який вміє бездоганно зіграти на своєму місці й, за потреби – добре на будь-якому місці і в обороні і в атаці [1; 5]. Відзначається вміння футболістів підтримувати належний темп гри, її інтенсивність. Фізична діяльність характеризується різноманітними діями. Головними формами фізичної діяльності є: біг різної інтенсивності з м'ячем і без цього, ходьба, стрибки, удари по м'ячу, зупинки, падіння, фінти, єдиноборства. Будь-який вид спортивної підготовки (фізичної, технічної, тактичної, психологічної, атлетичної) забезпечується підбором певних засобів, методів, навантажень [2; 15]. Фахівцям відомо, що на базових етапах тренування юних футболістів паралельний розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості дає належні результати. Загальна фізична підготовка передбачає гармонійний розвиток фізичних якостей.

Проте спеціалісти [6; 10] у тренуванні футболістів на етапі базової підготовки радять застосовувати рухові дії, які виконуються з малою та середньою інтенсивністю. Головним у системі спортивного тренування футболістів-початківців є контроль фізичної підготовленості. Проте у вимогах щодо фізичної підготовленості футболістам на цьому етапі зазначено [13], що вони повинні реалізовуватись у напрямку загального та гармонійного розвитку.

Педагогічне спостереження за станом фізичної підготовленості футболістів-початківців дозволило виявити наступні результати їх підготовленості (табл. 1). При оцінюванні швидкісної сили (присідання за 20 с) показник склав 24,1 с мінімальний показник – 22 присідання, максимальний – 27 присідань. Число футболістів-початківців, які продемонстрували результат вище середнього – 10, нижче середнього – 8 і 12 футболістів-початківців – мали середній показник. Даний тест було проведено у відповідності до опрацьованої наукової літератури.

При виконанні тестової вправи для оцінки вибухової сили (стрибок у довжину з місця) середній показник був – 151 см; мінімальний – 132 см, максимальний – 157 см, 17 футболістів-початківців мали результат вище середнього, 6 спортсменів – нижче середнього і

Показники фізичної підготовленості футболістів-початківців на етапі базової підготовки (n=30)

№	Тест	Результат	за Сергієнко Л.П.		
			відмінно	добре	задовільно
Швидкісна сила					
1	Присідання за 20 с, <i>к-сть разів</i>	24,1±1,2	24,1±1,2	24,1±1,2	24,1±1,2
2	Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	151,6±4,4	151,6±4,4	151,6±4,4	151,6±4,4
Спритність					
3	«Човниковий» біг 3x10 м, <i>с</i>	9,7±0,3	8,8	8,9±9,2	9,3±9,9
4	Біг до пронумерованих м'ячів, <i>с</i>	9,6±0,5	10,8	11,5	12,4
Витривалість					
5	Біг на 1000 м, <i>хв, с</i>	4,2±0,4	4,9	–	–
Гнучкість					
6	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, <i>см</i>	8,1±2,4	6	–	–
Швидкість					
7	Біг на 30 м з ходу, <i>с</i>	5,0±0,2	–	–	–
8	Біг на місці 10 с, <i>к-сть разів</i>	45,0±4,9	–	–	–

7 дітей – мали середній показник. Порівнюючи у процесі аналізу даних педагогічного спостереження, дані опинились у графі – «відмінно». Це говорить про те, що варто підтримувати даний рівень на належному рівні.

Результати тестової вправи з бігу до пронумерованих м'ячів констатують, що мінімальний показник у групі спостереження склав 10,8 с. максимальний 8,9 с і середній показник становив 9,6 с, футболістам-початківцям, що мали результат вище середнього – 11 чоловік, нижче середнього – 10 і 9 чоловік мали середній результат. Порівнюючи отримані дані з даними літератури [7; 14] можна спостерігати, що отримані дані відповідають відмінному результату, який складає 10,8 с.

При тестуванні спритності «човникового» бігу 3x10 м середній показник склав 9,7 с, максимальний показник 9,0 с, мінімальний 10,2 с. Кількість футболістів-початківців, які перевищили середній результат склав 15 чоловік, 12 спортсменів, що мали результат нижче середнього і 3 спортсмена показали середні дані. Це говорить про те, що у розвитку спритності у футболістів-початківців цієї групи є досить вагомий розбіжності. Аналізуючи отримані нами результати з літературними даними [8; 11] можна констатувати, відповідають лише задовільному результату. Це говорить про те, що у подальшому дослідженні та при складанні програми підготовки футболістів-початківців слід спрямувати свою тренерську діяльність на розвиток такої фізичної якості, як спритність.

Під час здачі тестової вправи на (витривалість) біг на 1000 м середній показник склав 4,2 хв/с, при цьому мінімальний показник становив – 4,34 і максимальний – 4,07 хв/с. Футболісти-початківці, які перевищили середній показник склав 17 осіб, 12 чоловік мали нищий результат та один спортсмен показав середні дані. Порівнюючи отримані дані за Сергієнком Л.П., можна стверджувати, що отримані показники відповідають результату – «відмінно».

При виконанні контрольної вправи на (гнучкість) «нахил тулуба вперед з положення сидячи», середній показ-

ник склав – 8 см. Максимальний показник – 13 см, мінімальний – 2 см, 14 футболістів-початківців мали результат вище середнього, 13 дітей – нижче середнього і 3 спортсмени мали середній показник. Проте, отримані результати говорять, що у прояві гнучкості у футболістів даної вікової групи є певні розбіжності. Зіставляючи отримані дані з літературними джерелами [9; 12; 17], варто констатувати про відмінний рівень розвитку гнучкості на даному етапі багаторічної підготовки футболістів-початківців.

Середній результат частоти рухів, біг на місці за 10 сек становить 45,0 разів, мінімальний показник – 36 разів, максимальний – 54. Кількість футболістів-початківців перевищили середній результат та їх кількість складає 14 осіб, 10 хлопців мали нищий результат і 6 спортсменів продемонстрували середній показник.

Під час виміру швидкісних здібностей (біг 30 м з ходу) середній результат склав 5,0 с. Мінімальний показник склав 5 с, максимальний 4 с. 12 футболістів-початківців перевищили середній результат, у 12 спортсменів був нищий показник від середнього й 6 мали середній результат. Протиставляючи отримані дані з показниками літературних джерел [1; 5; 9], спостерігаємо, що цей показник належить до задовільного рівня, а це демонструє на необхідності акцентованого впливу на розвиток швидкісних здібностей. Це також підтверджується згідно даних наукової та методичної літератури [3; 12; 16].

Висновок. Отже, порівнюючи отримані результати з даними наукової та методичної літератури можна констатувати, що такі результати фізичної підготовленості як: стрибок у довжину з місця, біг до пронумерованих м'ячів, біг на 1000 м, нахил тулуба вперед із положення сидячи потрапив до відмінного результату, а «човниковий» біг 3x10 м, біг 30 м з ходу відносять до задовільного результату.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку будуть полягати у визначенні рівня технічної підготовленості футболістів-початківців на етапі базової підготовки.

Література:

1. Абдула А.Б., Лебедев С.І. Порівняльний аналіз показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості за програмою ДЮСШ юних футболістів 10-12 річного віку. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова*. 2017. №3(84). С. 4–9.
2. Козіна Ж.Л., Слюсарев В.Ф. Розробка та застосування інтерактивних технологій у тренувальному процесі в спортивних іграх. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2016. №39. С. 98–105.
3. Костюкевич В.М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу. 2-е вид. Київ: КНТ. 2017. 310 с.
4. Крайник Я., Мулик В., Коваль С., Федорина Т. Використання спеціальних бігових і стрибкових вправ для розвитку рухових якостей і функціонального стану крайніх і центральних захисників 13–14 років у футболі. *Спортивні ігри*. 2020. №1(15). С. 16–24.
5. Крайник Я., Мулик В., Лебедев С. Показники якості виконання техніко-тактичних дій юних футболістів 13–14 років різних ігрових амплуа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. №5(73). С. 66–70.
6. Крайник Я., Мулик В., Перевозник В., Коваль С. Використання бігових і стрибкових вправ у спеціальній руховій підготовці юних нападників 13–14 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. №1(75). С. 30–34.
7. Крайник Я.Б., Мулик В.В., Коваль С.С., Федорина Т.С. Використання легкоатлетичних вправ у спеціальній руховій підготовці крайніх півзахисників футболістів 13-14 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. №2(122). С. 77–81.
8. Медвідь А. Медвідь М. Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості юних футболістів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2017. С. 25–26.
9. Мулик В.В., Крайник Я.Б. Кількісні характеристики рухових дій юних футболістів під час змагальної діяльності на етапі попередньо-базової підготовки. *Спортивні ігри*. 2019. №4(14). С. 48–57.
10. Наконечний Р., Хіменес Х. Порівняльна характеристика підходів до підготовки футболістів на етапі попередньо базової підготовки в футбольних організаціях Львова. *Спортивні ігри*. 2023. №4(30). С. 24–35.
11. Перевозник В.І. Динаміка розвитку швидкісних здібностей юних футболістів 12, 13, 14 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. №4(42). С. 50–53.
12. Собко С., Воропай С., Собко Н., Гавришко С. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. 2(30). С. 160–164.
13. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2013. 105 с.
14. Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. *Спортивна наука України*. 2017. №2. С. 35–46.
15. Шестерова Л.Є., Крайник Я.Б. Зміна рівня показників спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів під впливом легкоатлетичних вправ. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. №3(111). С. 196–199.
16. Ярмолинський Л. Підготовка юних футболістів з використанням сучасних інноваційних підходів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2016. №4(54). С. 128–131.
17. Andrieieva O., Hakman A., Balatska L., Moseychuk Y., Vaskan I., Kljus O. Peculiarities of physical activity regimen of 11–14-year-old children during curricular and extracurricular hours. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017, №17(4). P. 2422–2427.

References:

1. Abdula, A.B. & Lebedev, S.I. (2017). Comparative analysis of indicators of general and special physical fitness according to the program of the Youth Sports School of young football players aged 10-12. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov*. № 3(84), Pp. 4-9.
2. Kozina, Zh.L. & Slyusarev, V.F. (2016). Development and application of interactive technologies in the training process in sports games. *Scientific notes of the Department of Pedagogy*. № 39, Pp. 98-105.
3. Kostyukevich, V.M., Perpelitsa, O. A., Hudyma, S.A. & Polishchuk, V.M. (2017). *Theory and methods of teaching football*. 2nd ed. Kyiv: KNT. 310 p.
4. Kraynyk, Ya., Mulyk, V., Koval, S. & Fedoryna T. (2020). The use of special running and jumping exercises for the development of motor qualities and functional state of full-backs and central defenders 13–14 years old in football. *Sports games*. № 1(15), Pp. 16-24.
5. Kraynyk, Ya., Mulyk, V. & Lebedev, S. (2019). Indicators of the quality of technical and tactical actions of young football players 13–14 years old of different game roles. *Slobozhanskyi naukovy-sportivnyi visnyk*. № 5(73), Pp. 66-70.
6. Kraynyk, Ya., Mulyk, V., Perevoznik, V. & Koval, S. (2020). The use of running and jumping exercises in special motor training of young attackers 13-14 years old. *Slobozhanskyi naukovy-sportivnyi visnyk*. №1(75), Pp. 30-34.
7. Kraynyk, Ya.B., Mulyk, V.V., Koval, S.S. & Fedoryna, T.E. (2020). The use of athletics exercises in special motor training of extreme midfielders of football players aged 13-14. *Scientific journal of the National University named after M.P. Dragomanov*. №2(122), Pp. 77-81.
8. Medvid, A. & Medvid, M. (2017). Pedagogical conditions for improving the technical preparedness of young football players. *Bulletin of the Precarpathian University. Physical culture*. Pp. 25-26.
9. Mulyk, V.V. & Kraynyk, Ya.B. (2019). Quantitative characteristics of motor actions of young football players during competitive activities at the stage of preliminary basic training. *Sports games*. № 4(14), Pp. 48-57.

10. Nakonechnyi, R. & Jimenez, H. (2023). Comparative characteristics of approaches to training football players at the stage of preliminary basic training in football organizations of Lviv. *Sports Games*. №4(30), Pp. 24-35.
11. Perevoznik, V.I. (2014). Dynamics of development of speed abilities of young football players 12, 13, 14 years old. *Slobozhanskyi naukovo-sportivnyi visnyk*. №4(42), Pp. 50-53.
12. Sobko, S., Voropai, S., Sobko, N. & Gavrishko S. (2015). Dynamics of indicators of general physical fitness of young football players at the stage of basic training. *Physical education, sports and health culture in modern society*. №2(30), Pp. 160-164.
13. Football. (2013). Curriculum for children and youth sports schools, specialized children and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports mastery. Kyiv. 105 p.
14. Khorkaviy, B., Ogerchuk, O. & Kolobych, O. (2017). Peculiarities of the development of physical qualities in young football players using non-specific and specific means. *Sports Science of Ukraine*. №2, Pp. 35-46.
15. Shesterova, L.E. & Krainyk, Ya.B. (2019). Change in the level of indicators of special physical fitness of young football players under the influence of athletics exercises. *Scientific Journal of the National Polytechnic University named after M.P. Dragomanov*. №3(111), Pp. 196-199.
16. Yarmolinsky, L. (2016). Training of young football players using modern innovative approaches. *Slobozhanskyi Scientific and Sports Bulletin*. Kharkiv. №4(54), Pp. 128-131.
17. Andrieieva, O., Hakman, A., Balatska, L., Moseychuk, Y., Vaskan, I. & Kljus, O. (2017). Peculiarities of physical activity regimen of 11–14-year-old children during curricular and extracurricular hours. *Journal of Physical Education and Sport*. №17(4), Pp. 2422-2427.