

складова частина це відновлення рухами, що об'єднувало фізичну активність, різноманітні вправи лікувальної гімнастики від активного розслаблення м'язів до більш складних вправ. Цей етап був спрямований на відновлення або створення широкого арсеналу прикладних навичок, що дозволяли хворому в короткий термін переходити на повне рухове самообслуговування.

Провідне місце у доброму самопочутті та здоров'ї у подальшому житті людей з серцево-судинними захворюваннями є ведення здорового способу життя та відмови від шкідливих звичок, а також вміння регулювати свій психоемоційний стан.

Таким чином, впровадження педагогічних технологій у реабілітацію людей з серцево-судинними захворюваннями допоможе поліпшити здоров'я хворого, зробити його життя більш активним, а також повернутися до звичайного життєвого ритму.

Література

1. Амосов Н. М. Моя система здоров'я / Н. М. Амосов – Київ : Здоров'я, 1997. – 54 с.
2. Апанасенко Г. Л. Лікувальна фізкультура при захворюваннях серцево-судинної системи / Г. Л. Апанасенко, В. В. Волков, Р. Г. Науменко – Київ : Здоров'я, 1987. – 120 с.
3. Гайдаєв Ю. О. проблеми здоров'я та напрямки його покращення в сучасних умовах / Ю. О. Гайдаєв, В. М. Корницький // Український кардіологічний журнал. – 2007. - № 5. – С. 12-16.
3. Зайцев В. П. Фізична реабілітація хворих, що перенесли інфаркт міокарда / В. П. Зайцев – Харків : ХГФК, 1995. – 147 с.
4. Коваленко В. М. Профілактика та лікування інфаркту міокарда в Україні / В. М. Коваленко // Укр. кардіологічний журнал. – 2009. - № 4 – С. 22-29.
5. Sackner-Bernstein J. Reducing the risks of sudden death and heart failure post myocardial infarction: utility of optimized pharmacotherapy // Clin. Cardiol. – 2005. – № 28 (11 Suppl. 1). – P. 19-27.
6. Zohman L.R., Fobis J.S. Cardiac rehabilitation. Cronc et Strutton, New Work. 1999. – 525 p.
7. Blackburn H. Measurement in exercise elctrocardiography. – Springfield thomas. 2001. – 315 p.
8. Baccouche M.A., Arouse, Trabelsi K. et al. Effect of obese adolescents // ЮSR Journ. of Humanities and socience. – 2013. – Vol. 8. – Is. 6. P. 67-73.

Собко С. Г., Собко Н. Г.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАНЬ

У статті розглядається значення контролю фізичної підготовленості юних футболістів. На основі аналізу спеціальної літератури відібрані аутентичні тести для її оцінки. Проведене педагогічне тестування у три етапи та визначені середньогрупові величини. Прослідкована позитивна динаміка змін показників фізичної підготовленості юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки у абсолютному та відсотковому значеннях. В тестах швидкісного характеру (біг 15 м, біг 30 м) спостерігаємо не суттєве ($P > 0,05$) покращення результатів, швидкісно-силового характеру (удар по м'ячу на дальність, стрибок у довжину з місця) і швидкісної витривалості (човниковий біг 7x50 м) – суттєве ($P < 0,05$). Розроблені п'ятирівневі оціночні шкали фізичної підготовленості юних футболістів.

Ключові слова: фізична підготовленість, юні футболісти, тести, динаміка показників, оціночні шкали.

Собко С. Г., Собко Н. Г. Оценка показателей физической подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки в годовом цикле тренировок. В статье рассматривается значение контроля физической подготовленности юных футболистов. На основе анализа специальной литературы отобраны аутентичные тесты для ее оценки. Проведено педагогическое тестирование в три этапа и определены средньогрупповые величины. Прослежена положительная динамика изменений показателей физической подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки в абсолютном и процентном значениях. В тестах скоростного характера (бег 15 м, бег 30 м) наблюдаем не существенное ($P > 0,05$) улучшение результатов, скоростно-силового характера (удар по мячу на дальность, прыжок в длину с места) и скоростной выносливости (челночный бег 7x50 м) – существенное ($P < 0,05$). Разработаны пятиуровневые оценочные шкалы физической подготовленности юных футболистов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, юные футболисты, тесты, динамика показателей, оценочные шкалы.

Sobko S.G., Sobko N.G. Evaluation of physical fitness indicators of young players at the stage of specialized basic training in the annual cycle of training. The article considers the importance of controlling the physical fitness of young players for the preparation process. An analysis of literary sources has shown that in the training process, the players do not have unified controls to assess general and special physical fitness. The tasks were: to select the most acceptable and available in the organization tests to assess the fitness of young players; conduct testing of physical fitness of young football players (in three stages); to evaluate the growth rates of motor qualities of the studied contingent during the annual cycle of training; develop scales for assessing the fitness of young players in selected tests. Having based on the analysis of research performed by leading specialists in the field of physical education and sports, in particular football, authentic tests to assess the physical fitness of young players were selected. The pedagogical testing was conducted in three stages during the annual training cycle and the average group values were determined. The dynamics of changes in the test results of young players at the stage of specialized basic training during the studied period in absolute and relative units was observed. In the tests of high-speed nature, the indicators

between the background and the final survey improved: running 15 m – 1,31%, run 30 m – 2,75% at $P>0,05$. In the specific (ball impact on range) and nonspecific (jump in length from place) tests of determining the speed-strength qualities and high-speed endurance (shuttle running 7x50 m), we see an improvement in average group results during the annual cycle by 10,0%, 2,60% and 3,91% respectively ($P<0,05$). As a result of the analysis of the indicators which were obtained during the testing, ($P>0,05$). (Based on a background survey) we have developed our own five-level assessment scale for the physical fitness of young players.

Key words: physical fitness, young football players, tests, dynamics of indicators, assessment scale.

Постановка проблеми. Одним із важливих факторів, від якого залежить активність і ефективність техніко-тактичних дій футболістів (індивідуальних, групових і командних) є фізична підготовленість футболістів. Яким би технічним і тактично розвиненим не був футболіст, він ніколи не досягне успіху без хорошої і різнобічної фізичної підготовленості. Цього не зможе зробити і команда, в якій фізична підготовленість навіть одного гравця не буде відповідати сучасним стандартам футболу [2].

Отже, сьогодні футбол висуває високі вимоги до розвитку усіх компонентів фізичної підготовленості, де важливе значення має не тільки рівень прояву рухових якостей, але і таке їх співвідношення, яке б дозволило досягнути ефективної реалізації техніко-тактичного потенціалу в умовах змагальної діяльності.

Автори висувають на перший план різні рухові якості або їх комплекси, зазначаючи практично усі відомі на сьогоднішній день, що дозволяє говорити про важливість всебічного комплексного розвитку усіх фізичних якостей футболістів [9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Часто спортсмени, які мають вузькоспеціалізовану підготовку, програють тим, хто має широкий спектр її засобів і методів [6]. Аналіз літературних даних доводить, що в навчально-тренувальному процесі футболістів немає уніфікованих засобів контролю для оцінки як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості. В більшості випадків показники цих видів підготовленості знаходяться в одному комплексі тестів [3].

Сьогоднішня організація фізичної підготовки юних футболістів є мало тотожною із закономірностями розвитку фізичного потенціалу дитини, адже існуючі методи організації і визначення змісту спортивного тренування не враховують дані про сенситивні періоди у навчанні і тренуванні спортсмена. У зв'язку з цим, виникають невизначеності при оцінці їх впливів на різні стани юного футболіста [7]. Ніколаєнко В.В. зазначає, що "... важко уявити собі співпадання навчальних програм і планів, що визначають зміст, об'єм і інтенсивність цих впливів, нехай, навіть, самих геніальних по якості передбачення динаміки стану юного футболіста, з ритмом формування сенситивностей сприйняття цих впливів" [5, с.214].

Необхідність переборення цього протиріччя зумовлює проведення тренером безперервного контролю за станом кондиційних рухових якостей, що розвиваються природно і штучно.

В роботі переслідувалось вирішення наступних завдань:

1. Обрати найбільш прийнятні і доступні в організації тести для оцінки показників фізичної підготовленості юних футболістів.
2. Провести тестування фізичної підготовленості юних футболістів (у три етапи).
3. Оцінити темпи приросту рухових якостей досліджуваного контингенту в річному циклі тренувань.
4. Розробити шкали оцінки фізичної підготовленості юних футболістів в обраних тестах.

Для вирішення поставлених завдань були застосовані такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення досвіду педагогічної та спортивної практики; педагогічне тестування; методи математичної обробки результатів (абсолютний і відсотковий аналіз емпіричних даних).

Викладення основного матеріалу. У практиці визначення рівня основних рухових якостей футболістів (швидкісних, швидкісно-силових, витривалості) застосовуються різноманітні бігові і стрибкові вправи. Антіпов А.В. зазначає, що "можна було б привести безліч додаткових тестів, що знайшли застосування у практиці футболу, але наш досвід роботи дозволяє відмітити, що для повної оцінки рівня фізичної підготовленості футболіста достатньо використовувати батарею із трьох тестів: біг 50 м (з реєстрацією пробігання перших 10 м), вертикальне вистрибування і тест "човниковий біг 7x50м" [1, с.37].

На думку різних авторів саме бігові тести на відстань 10, 30, 60 м відрізняються надійністю і достатньою інформативністю для оцінки швидкісних якостей юних футболістів (Кірілов А.А., 1984; Козловський В.І., 1975).

Найбільше визнання у практиці контролю швидкісно-силових якостей футболістів отримали стрибкові тести, кидання м'яча і удари на дальність польоту м'яча ведучою ногою після довільного розбігу в заданому напрямку (Макаренко В.Г., 1982). Для оцінки загальної і спеціальної витривалості футболістів застосовуються тести з використанням рівномірного бігу, методу повторних навантажень, а також човникового бігу (Граєвська Н.Д., 1963; Доваїл І., 1983; Скоморохов Є.В., 1980).

Велике розмаїття тестів і відсутність уніфікованої системи оцінки рівня фізичної підготовленості футболістів достатньо довгий час не дозволяють співставити результати тестувань, одержані різними авторами. Це, в свою чергу, спричинило вибір нами батареї тестів для контролю за рівнем фізичної підготовленості юних футболістів: біг 15 м (стартова швидкість); біг 30 м (швидкість); стрибок у довжину з місця та удар на дальність (швидкісно-силові якості); човниковий біг 7x50м (витривалість). При виборі зазначених тестів ми виходили з того, що:

- вони (тести) повинні об'єктивно оцінювати якість, що вимірюється і відповідати вимогам надійності й інформативності;

- програма контролю не повинна вимагати великих часових витрат і давати максимум інформації;

- показники окремих тестів повинні бути співставними між собою незалежно від того, в яких одиницях вони виміряні.

Дослідження проводилось на базі ДЮФШ "Академія ФК Зірка" з юними футболістами 2001 р.н. з квітня 2016 по квітень 2017р. (n=16). Базовими місяцями зрізів результатів досліджуваного контингенту були наступні: квітень 2016р., вересень 2016р., квітень 2017р.

Абсолютні показники тестів не дозволяють оцінити темпи приросту рухових якостей, що перевіряються. Це, в свою

чергу, зумовлює необхідність визначення зміни результатів тестування протягом досліджуваного періоду і у відносних одиницях (табл.1).

Таблиця 1.

Динаміка показників фізичної підготовленості юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Тести	Результати тестування			$\Delta X_1, \%$	$\Delta X_2, \%$	$\Delta X_3, \%$	P
	I зріз	II зріз	III зріз				
	$X \pm \sigma V$						
Біг 15 м	2,32 ± 0,12 5,17	2,31 ± 0,11 5,12	2,29 ± 0,06 2,62	0,01, 0,43	0,02, 0,87	0,03, 1,31	-
Біг 30 м	4,48 ± 0,15 3,35	4,39 ± 0,13 2,96	4,36 ± 0,17 3,9	0,09, 2,05	0,03, 0,69	0,12, 2,75	-
Стрибок у довжину з місця (см)	231 ± 13,66 5,9	235 ± 15,0 6,3	237 ± 10,91 4,64	4, 1,73	2, 0,85	6, 2,60	*
Човниковий біг 7x50 м	66,4 ± 1,72 2,58	64,5 ± 2,0 3,1	63,9 ± 2,05 3,21	1,9, 2,95	0,6, 0,94	2,5, 3,91	*
Удар по м'ячу на дальність (м)	40 ± 6,6 15,7	42 ± 6,95 16,5	44 ± 6,77 15,39	2, 5,00	2, 4,76	4, 10,00	*

Примітки:

1. ΔX_1 – абсолютна різниця показників між I і II зрізами; ΔX_2 – абсолютна різниця показників між II і III зрізами; ΔX_3 – абсолютна різниця показників між I і III зрізами.
2. "P" – відмінність розрізень показників юних футболістів між фоновим та кінцевим обстеженнями.
3. "*" – достовірні відмінності при $P < 0,05$.

Аналіз результатів, представлених у таблиці 1, дозволяє говорити, що в тестах швидкісного характеру показники між фоновим та кінцевим обстеженням покращились (біг 15 м – на 1,31%, біг 30 м – на 2,75%), але достовірних відмінностей нами не виявлено ($P > 0,05$). Оскільки швидкість підлягає найменшому тренувальному впливу, різниця в одиницях виміру цієї якості за такий короткий час є несуттєвою, відтак, вважаємо, що дані результати є абсолютно доречними.

У специфічному (удар по м'ячу на дальність) і неспецифічному (стрибок у довжину з місця) тестах визначення швидкісно-силових якостей та швидкісної витривалості (човниковий біг 7x50 м) спостерігаємо покращення середньогрупових результатів протягом річного циклу на 10,0%, 2,60% та 3,91% відповідно. Фіксуємо достовірність відмінностей результатів при $P < 0,05$. Офіційні вимоги до фізичної підготовленості юних футболістів, представлені в різноманітних літературних джерелах, відображають середнестатистичну норму. Вони можуть бути лише ведучим орієнтиром в оцінці стану підготовленості юного футболіста. Так, у спортивній педагогії для визначення того, що таке "норма", використовуються різноманітні шкали, або такі способи, як: метод середніх і стандартів, динамічних спостережень [5].

Визначення норм шляхом динамічних спостережень передбачає систематичну реєстрацію будь-яких показників у одних і тих юних спортсменів протягом достатньо довгого періоду часу. Разом з тим, у дитячо-юнацькому футболі такий підхід не може бути реалізований, оскільки на динаміку рухових якостей впливають процеси природного біологічного розвитку. До завершення біологічного дозрівання не можна стверджувати, що будь-який зареєстрований показник відображає максимально можливий рівень досліджуваного компонента тренуваності і може бути прийнятий за індивідуальну норму [5]. Фахівцями сфери фізичного виховання та спорту, зокрема футболу, останнім часом розроблені оціночні шкали фізичної підготовленості юних футболістів.

Так, Ніколаєнко В.В. та Шамардін В.М. запропонували трирівневу шкалу оцінки загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів 8-17 років [5]. Лапшин О.Б. пропонує власну трирівневу оціночну шкалу для дітей 8-18 років [4]. Групою дослідників (Антіпов А.В., Губа В.П. та Тюленьков С.Ю.), на основі результатів багаточисельних і багаторічних досліджень, розроблені десятибальні шкали оцінки швидкості, швидкісно-силових якостей та швидкісної витривалості дітей від 7 до 18 років, що займаються футболу [1].

В результаті аналізу результатів тестування (на основі фонового обстеження) нами були розроблені власні оціночні шкали фізичної підготовленості юних футболістів (табл. 2).

Таблиця 2.

Шкали оцінки фізичної підготовленості юних футболістів

№	Тести	Рівень підготовленості				
		низький	нижчий за середній	середній	Достатній	Високий
1.	Біг 15 м	2,49 – 2,40	2,39 – 2,30	2,29 – 2,20	2,19 – 2,10	2,09 – 2,00
2.	Біг 30 м	4,89 – 4,74	4,73 – 4,58	4,57 – 4,42	4,41 – 4,26	4,25 – 4,10
3.	Стрибок у	204 – 213	214 – 223	224 – 233	234 – 243	244 – 253

	довжину з місця					
4.	Човниковий біг 7х50 м	69,5 – 68	67,9 – 66,4	66,3 – 64,8	64,7 – 63,2	63,1 – 61,6
5.	Удар м'яча на дальність	28 – 32	33 – 37	38 – 42	43 – 47	48 – 52

Висновки

1. До числа важливих завдань сьогодення у підготовці юних футболістів необхідно віднести розробку системи діагностики (конструкції точних і достовірних прогностичних тестів), яка б давала можливість не тільки оцінювати стан і перспективи спортсмена, але і формулювати рекомендації, що стосуються організації тренувального процесу, з урахуванням індивідуальних особливостей.

Проаналізувавши дані спеціальної літератури щодо контролю за рівнем фізичної підготовленості юних футболістів, нами були обрані наступні тести: біг 15 м (стартова швидкість); біг 30 м (швидкість); стрибок у довжину з місця та удар на дальність (швидкісно-силові якості); човниковий біг 7х50м (швидкісна витривалість).

2. На основі 3-ох проведених зрізів результатів тестування протягом року (квітень 2016, вересень 2016, квітень 2017), ми оцінили темпи приросту досліджуваного контингенту, визначивши середньостатистичні показники фізичної підготовленості юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Так, у розвитку швидкісних здібностей відбулись покращення, але з недостовірною значущістю $P > 0,05$. В тестах щодо розвитку швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості спостерігасмо покращення результатів при $P < 0,05$.

3. Проаналізовані оціночні шкали, запропоновані різними авторами та розроблені власні щодо фізичної підготовленості юних футболістів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в індивідуальній оцінці кожного юного футболіста в окремо взятому тесті з визначенням, в подальшому, інтегрального рівня фізичної підготовленості. Адже, як зазначає В.В. Ніколаєнко: "контроль рівня фізичної підготовленості юних талантів слід проводити на основі індивідуальної оцінки структури розвитку рухових якостей" [5, с. 226].

Література

1. Antypov A.V. Dyagnostyka y trenirovka dvyhatel'nykh sposobnostey v detsko-yunosheskom futbole [Tekst]: nauchno-metodycheskoe posobyе / A.V. Antypov, V.P. Huba, S.Yu. Tyulen'kov. – М.: Sovet-skyu sport, 2008. – 152s.: yl. – ISBN 978-5-9718-0278-5.
2. Hodyk M.A. Fyzycheskaya podgotovka futbolystov / M.A. Hodyk. – М.: Terra-Sport, Olympyya Press, 2006. – 272 s.
3. Huba V.P. Testyrovanye y kontrol' podgotovlennosty futbolystov: monohrafyya / V.Huba, A. Skrypko, A. Stula. – М.: Sport, 2016. – 168 s. – ISBN 978-5-9907239-8-6
4. Lapshyn O.B. Teoryya y metodyka podgotovky yunyykh futbolystov / O.B. Lapshyn. – М.: Chelovek, 2010. – 176 s.
5. Nykolaenko V.V. Mnoholetnyaya podgotovka yunyykh futbolystov. Put' k uspekhu: ucheb.-metod. posobyе / V.V. Nykolaenko, V.N. Shamardyn. – К.: Sammyt-knyha, 2015. – 360 s.: yl. – ISBN 978-617-7182-50-3.
6. Селуянов В.Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В.Н. Селуянов, К.С. Сарсания, В.Ф. Заборова. – Долгопрудный: Издательский дом "ИНТЕЛЛЕКТИК", 2012. – 160 с.
7. Собко С.Г. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки / С.Г.Собко, С.М. Воропай, Н.Г. Собко, С.Г. Гавришко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 2 (30). – С. 160 – 164.
8. 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" 36. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 3К (45) 14 – С. 378 – 381.
9. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография / С.Ю. Тюленьков. – М.: Физическая культура, 2007. – 352 с. – ISBN 978-5-9746-0079-1

Солтик О. О.

Хмельницький національний університет

ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ НАДІЙНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В статті обґрунтовано методику формування професійної надійності майбутнього вчителя фізичної культури. Серед основних методів формування надійності розглядаємо покращення вербальної самовіддачі майбутнього вчителя фізичної культури та формування у нього відчуття реакції організму учня на фізичне навантаження.

Ключові слова: професійна надійність, вчитель фізичної культури, професійна підготовка.

Солтык Александр Александрович *Обоснование методики формирования надежности будущего учителя физической культуры.* В статье обосновано методику формирования профессиональной надежности будущего учителя физической культуры. Среди основных методов формирования надежности выделяем улучшение вербальной самоотдачи будущего учителя физической культуры и формирование у него ощущения реакции организма учащегося на физическую нагрузку.

Ключевые слова: профессиональная надежность, учитель физической культуры, профессиональная