

УДК 796.011.3 – 057. 875

Савлюк С. П.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор,
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне, Україна
Чалий Л. В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне, Україна
Лопатський С.В.
Івано-Франківський коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України

ПРОЕКТУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті представлено зміст і структуру оздоровчої технології фізичного виховання студентів. Збільшення кількості захворюваності підростаючого покоління та погіршенню стану здоров'я студентської молоді визначає пріоритетність вивчення стану фізичного виховання студентів і пошуку найефективніших шляхів його оптимізації. **Мета дослідження:** обґрунтувати та розробити оздоровчу технологію фізичного виховання студентської молоді. **Завдання дослідження** – розкрити профілактично-корекційні заходи щодо функціональних порушень опорно-рухового апарату студентської молоді. **Методи дослідження** – загальнонаукові (порівняльний аналіз, узагальнення інформації літературних джерел). **Результати дослідження.** Змістовими компонентами оздоровчої технології стали: мета, завдання, принципи, 5 модулів (проективний, скринінговий, інформаційний, базовий контрольний), 4 етапи технології (втягувальний, корекційний, підтримувальний, заключний), методи та засоби її практичної реалізації, контроль, а також критерії ефективності. Під час впровадження оздоровчої технології застосовувались такі види педагогічного контролю: попередній (на початку навчального року), оперативний (під час та після занять), поточний (наприкінці закінчення впровадження тематичних блоків і наприкінці семестру), підсумковий (наприкінці навчального року), самоконтроль (протягом року). **Висновок:** ефективність упровадження оздоровчої технології була доведена покращанням рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рівня стану біогеометричного профілю постави.

Ключові слова: оздоровчий, фізичне виховання, студент, функціональні порушення, технологія.

Савлюк С. П., Чалий Л. В., Лопатський С.В. Проектирование оздоровительных технологий студенческой молодежи в процессе физического воспитания. В статье представлено содержание и структуру оздоровительной технологии физического воспитания студентов. Увеличение количества заболеваемости подрастающего поколения и ухудшение состояния здоровья студенческой молодежи определяет приоритетность изучения проблемы физического воспитания студентов и поиска эффективных путей его оптимизации. **Цель исследования:** обосновать и разработать оздоровительную технологию физического воспитания студенческой молодежи. **Задание исследования** – раскрыть профилактически-коррекционные средства функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата студенческой молодежи. **Методы исследования** – общенаучные (сравнительный анализ, обобщение информации литературных источников). **Результаты исследования:** содержательными компонентами оздоровительной технологии стали: цель, задания, принципы, 5 модулей (проективный, скрининговый, информационный, базовый, контрольный), 4 этапа технологии (втягивающий, коррекционный, поддерживающий, заключительный), методы и средства, условия ее практической реализации, контроль, а также критерии эффективности. В процессе реализации оздоровительной технологии применялись такие виды педагогического контроля: предварительный (в начале учебного года), оперативный (во время и после занятий), текущий (после окончания реализации тематических блоков и в конце семестра), заключительный (в конце учебного года), самоконтроль (на протяжении года). **Вывод:** эффективность реализации оздоровительной технологии была доказана улучшением уровня физического развития, физической подготовки и уровня состояния биогеометрического профиля осанки.

Ключевые слова: оздоровительный, физическое воспитание, студент, технология, функциональные нарушения.

Savlyuk S., Chaliy L., Lopatskyi S. Designing of health technology of student youth in the process of physical education. The article presents the content and structure of recreational technology of physical education of students with functional disorders of the musculoskeletal system. Increasing the incidence of the younger generation and worsening the health of student youth determines the priority of studying the state of physical education of students and finding the most effective ways to optimize it. The development of wellness technology was considered by us through the prism of designing the pedagogical process. **The aim of the study:** to substantiate and develop wellness technology of physical education of students with functional disorders of the musculoskeletal system. **The purpose of the study** is to disclose preventive-corrective measures for functional disorders of the musculoskeletal system of student youth. **Research results:** purpose of the technology: to substantiate and introduce wellness measures aimed at the prevention and correction of functional disorders of the musculoskeletal system of students in the process of physical education, taking into account the level of their biogeometric profile to improve their health. Technology objectives: health promotion and preservation; fostering a culture of health and healthy lifestyles for student youth; increasing the level of physical

condition of students; improving the efficiency of the process of physical education of students with functional disorders of the musculoskeletal system; improving the body structure and forming the correct posture; nurturing sustained interest, desire and motivation to exercise; formation of independence of performance of physical exercises aimed at improvement of posture; improving the level of theoretical knowledge, practical skills and students' skills in order to correct functional disorders of the musculoskeletal system. The substantive components of the wellness technology were: purpose, objectives, principles, 5 modules (projective, screening, informational, basic, control), 4 stages of technology (retractable, corrective, supportive, final), methods, means and conditions for its practical implementation, control, as well as performance criteria. The following types of pedagogical control were applied during the introduction of the wellness technology: previous (at the beginning of the academic year), operational (during and after classes), current (at the end of the introduction of thematic blocks and at the end of the semester), final (at the end of the academic year), self-control (during year).

Keywords: wellness, physical education, student, disorders, musculoskeletal system.

Вступ. У наш час здоров'я являється тим інтегральним критерієм, на основі якого необхідно оцінювати різні за природою та характером фактори, які належать різним сторонам життя і діяльності людини (С.М. Громбах, 1979; Г.Н. Сердюковская, 1981, 1992; А.А. Баранов, 1997). Економічна криза, спад виробництва, приховане безробіття, соціальний стрес, низький рівень життя – все це відображається і на якості фізичної культури. Дефіцит матеріального забезпечення процесу фізичного виховання, зниження рухової активності, несприятливі економічні умови, соціальна нестабільність формують фактори ризику: хронічні захворювання, які знижують функціональну активність системи життязабезпечення студентської молоді, їх рухову підготовленість, призводять до збільшення захворюваності та погіршенню стану здоров'я підростаючого покоління. Цим пояснюється пріоритетність вивчення стану фізичного виховання студентів у нових економічних умовах і пошуку найефективніших шляхів його оптимізації [6].

Оздоровчі технології фізичного виховання студентів базуються на такій організації освітнього процесу, яка забезпечує їх сучасними діагностичними та корекційними засобами, мультимедійними технологіями, суб'єкт-суб'єктною взаємодією викладачів і студентів, враховує варіативність вибору змісту та форми фізичного виховання, культуровідповідність, контекстність, індивідуальні особливості порушень і рівень стану біогеометричного профілю постави студента та його фізичної підготовленості [1, 3, 7, 9].

На нашу думку сучасні діагностичні засоби доцільно розглядати крізь призму використання скринінг-контролю за рівнем стану біогеометричного профілю постави студентів, спеціальних тестів які визначають морфобіомеханічний стан опорно-рухового апарату (ОРА) [2, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ряд досліджень, проведених за останні роки (Ю. В. Седляр, 2011; Л. І. Юмашева, М. М. Філіппов, 2013; О. Е. Ісаєва, 2015; С. В. Лопатський, 2016; А. І. Альошина, 2013-2018 та ін.) засвідчують масовий характер функціональних порушень ОРА студентів. З огляду на актуальність проблеми українськими фахівцями обґрунтовано різноманітні інноваційні технології, методики та програми з профілактики та корекції функціональних порушень ОРА студентської молоді (М. А. Колос, 2010; О. А. Мартинюк, 2011; М. В. Дудко, 2016; О. О. Куц-Бурдейна, 2018; І. П. Випасняк, 2018 та ін.).

Мета дослідження: обґрунтувати та розробити оздоровчу технологію фізичного виховання студентської молоді.

Завдання дослідження – розкрити оздоровчі заходи фізичного виховання студентів, які мають функціональні порушення опорно-рухового апарату.

Методи дослідження – загальнонаукові (порівняльний аналіз, узагальнення інформації літературних джерел).

Організація дослідження – в експерименті приймало участь 148 студентів денної форми навчання Рівненського державного гуманітарного університету (РДГУ). Всі студенти відповідно до даних їх медичних карт і згідно з методичними документами кафедри фізичного виховання належали до основної групи та регулярно відвідували заняття з фізичного виховання за встановленим розкладом – 2 заняття на тиждень (4 академічні години).

Результати дослідження. В основі розробки технології було покладено багаторічний досвід; аналіз досліджень провідних фахівців галузі, ряд оздоровчих заходів вибудовувався суворо та відповідно до цільових установок, що мали форму конкретного очікуваного результату; технологія передбачала взаємопов'язану діяльність усіх учасників освітнього процесу.

Оздоровча технологія розроблялася на основі положень і з урахуванням педагогічного проектування. Технологія (з грец. Τεχνη – мистецтво, майстерність, умінь і логія, з грец. Logos – слово, вчення) – сукупність методів, здійснюваних у будь-якому процесі. Технологія представляє таку форму раціональної організації системної активності суб'єкта; об'єкта та засобів діяльності з метою наведення таких процесів спонтанної активності об'єкту, які забезпечують його саморозвиток, самозміну, самозбереження або самоудосконалення в напрямку, необхідному для задоволення потреб суб'єкта. Основа технології – чітке визначення кінцевої мети. Проектування (від лат. Projectus) – діяльність зі створення проекту, образу майбутнього передбачуваного явища [8]. У спеціальній літературі [6] зазначається, що більшість продуктів людської праці створюється за допомогою їх попереднього проектування. У нашому розумінні проектування – це діяльність щодо створення оздоровчої технології, спрямованої на досягнення максимального ефекту від застосування профілактично-оздоровчих заходів зі студентами з функціональними порушеннями ОРА з урахуванням рівня стану їх біогеометричного профілю постави.

Розробка оздоровчої технології фізичного виховання студентів з функціональними порушеннями ОРА спирається на фундаментальні положення теорії фізичного виховання. Змістовими компонентами оздоровчої технології стали: мета, завдання, принципи, 5 модулів (проективний, скринінговий, інформаційний, базовий, контрольний), 4 етапи технології

(втягувальний, корекційний, підтримувальний, заключний), методи та засоби, умови її практичної реалізації, види контролю, а також критерії ефективності.

Наукове обґрунтування оздоровчої технології фізичного виховання студентів базувалось на загально-дидактичних принципах фізичного виховання та здійснювалося в рамках методологічних принципів фізичного виховання, адаптованих нами з урахуванням специфіки організації та проведення навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів РДГУ.

Мета технології: обґрунтувати та запровадити оздоровчі заходи, спрямовані на профілактику та корекцію функціональних порушень ОРА студентів у процесі фізичного виховання з урахуванням рівня стану їх біогеометричного профілю для покращення їх здоров'я.

Завдання технології:

1. Зміцнення та збереження здоров'я; виховання культури здоров'я, здорового способу життя студентської молоді.
2. Підвищення рівня фізичного стану студентів.
3. Покращення ефективності процесу фізичного виховання студентів із функціональними порушеннями ОРА.
4. Покращення будови тіла та формування правильної постави.
5. Виховання стійкого інтересу, прагнення та мотивації до занять фізичними вправами; формування самостійності виконання фізичних вправ спрямованих на покращення постави.
6. Підвищення рівня теоретичних знань, практичних умінь і навичок студентів з метою корекції функціональних порушень ОРА.

Оздоровча технологія фізичного виховання студентів із функціональними порушеннями ОРА складалася з 5 модулів:

1. Проективний модуль – містив цільові настанови, які визначають основні цілі та завдання реалізації технології, а також документи перспективного планування навчально-виховного процесу студентів; передбачав планування заходів, засобів і методів, розробку комплексів корекційних фізичних вправ.

2. Скринінговий модуль оздоровчої технології містив діагностичний інструментарій і включав візуальний скринінг постави, визначення показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, оцінку рівня стану біогеометричного профілю постави студентів, їх соматотипу й ін.

3. Інформаційний модуль полягав у забезпеченні викладачів і студентів необхідною інформацією щодо основних вимірювань і тестів для оцінки показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, рівня стану біогеометричного профілю постави й ін.

4. Базовий модуль оздоровчої технології передбачав включення у навчальний процес методичних і практичних рекомендацій із реалізації та проведення базових методик фізичного виховання.

5. Контрольний модуль передбачав обробку отриманих результатів, визначення рівня стану біогеометричного профілю постави й оцінку ефективності корекційних заходів у процесі фізичного виховання студентів з функціональними порушеннями ОРА, на основі розроблених критеріїв ефективності.

Структура оздоровчої технології повинна бути цілісна та струнка, взаємозалежна по змісту послідовність використовуваних засобів, методів і методичних прийомів, а також принципів організації студентів при проведенні занять. Досягнення мети оздоровчої технології забезпечується розв'язанням поставлених завдань при дотриманні й використанні відповідних методичних принципів: принципу комплексного впливу на особистість студентів різних засобів фізичного виховання; принципу індивідуального підходу; принципу диференційовано-інтегральних оптимумів; принципу систематичності та послідовності педагогічних впливів; принципу адекватності педагогічних впливів, принципу прогресування впливу рухової діяльності; принципу варіативності – полягав в нескінченному різноманітті змісту та можливостей засобів фізичного виховання.

Оздоровча спрямованість змісту технології забезпечувалася дотриманням наступних умов: максимальне створення кожному студенту комфортних умов для занять фізичними вправами; комплексне використання різних засобів і методів у процесі занять фізичної культури.

Виходячи з матеріально-технічної бази РДГУ, нами були відібрані та згруповані наступні засоби і методи фізичного виховання студентів: основні – фізичні вправи з системи пілатес, стретчингу та калланетики, що використовуються для студентів як вид рухової активності за вибором під час формування змісту практичних занять спеціального розділу дисципліни «Фізичне виховання»; додаткові – фізичні вправи різної цільової спрямованості, які підтвердили свою ефективність у низці наукових досліджень, пов'язаних із профілактикою та корекцією порушень постави.

Структура основних засобів оздоровчої технології включала 3 основних методики фізичного виховання: пілатес, стретчинг і калланетику.

Методика «Пілатес» містила 4 блоки фізичних вправ:

1. Блок «Пілатес Matwork» – основний, базовий курс, в якому рухи виконувалися в положенні сидячи, лежачи, в упорах без додаткового обладнання. "Matwork", серія вправ, які були спрямовані на стабілізацію та зміцнення м'язів спини та черевного пресу, зняття больового синдрому в різних відділах хребта, покращення постави.
2. Блок фізичних вправ із обтяженнями (гантелями) або опором (амортизаторами).
3. Блок із використанням дрібного додаткового обладнання (м'ячі різного діаметру, ізотонічне кільце, валик та ін.)
4. Блок «Комплексні заняття» (у поєднанні з традиційними видами аеробіки, елементами танців, йоги). Найбільш відомою серед них є програма Дженіфер Кріс «Пілатес плюс». Це незвичайне поєднання йоги, танцю та системи Пілатеса.

Методика «Стретчингу» містила 4 блоки фізичних вправ: балістичний – комплекс фізичних вправ заснований на

силі та вазі тіла; повільний – комплекс фізичних вправ спрямованих на розтягування м'язу на максимальну довжину; статичний – комплекс фізичних вправ із затримкою в кожній позиції від 10 секунд до декількох хвилин. PNF – комплекс фізичних вправ з партнером.

Під час впровадження оздоровчої технології застосовувались такі види педагогічного контролю: попередній (на початку навчального року), оперативний (під час та після занять), поточний (наприкінці закінчення впровадження тематичних блоків і наприкінці семестру), підсумковий (наприкінці навчального року), самоконтроль (протягом року) [9].

На втягувальному етапі використовувався попередній контроль: визначалися особливості функціональних порушень ОРА студентів, рівень стану біогеометричного профілю постави, фізичного розвитку, фізичної підготовленості (визначення рівня загальної витривалості, силової витривалості м'язів тулуба, силової витривалості м'язів верхніх кінцівок і спини, гнучкості хребетного стовпа, розвитку швидкості рухів, статичної рівноваги тіла) [1, 2, 9].

На підтримувальному етапі застосовувались такі методи контролю як спостереження, усний контроль, тести, скринінг. На корекційному етапі – оперативний (під час та після занять) і поточний контроль (наприкінці закінчення впровадження тематичних блоків і наприкінці семестру). На цьому етапі проводилась оцінка рівня фізичної підготовленості та рівня стану біогеометричного профілю постави.

На заключному етапі проводився підсумковий контроль (наприкінці навчального року), який збігся з етапом перевірки ефективності впровадження запропонованої оздоровчої технології. Нами визначалися рівень стану біогеометричного профілю постави, показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, особливості функціональних порушень ОРА.

Упродовж усього року студенти застосовували метод самоконтролю рівня фізичної підготовленості.

Висновки. Змістовими компонентами оздоровчої технології стали: мета, завдання, принципи, 5 модулів (проективний, скринінговий, інформаційний, базовий, контрольний), 4 етапи технології (втягувальний, корекційний, підтримувальний, заключний), методи та засоби й умови її практичної реалізації, контроль: попередній (на початку навчального року), оперативний (під час та після занять), поточний (наприкінці закінчення впровадження тематичних блоків і наприкінці семестру), підсумковий (наприкінці навчального року), самоконтроль, а також критерії ефективності. Ефективність впровадження оздоровчої технології була доведена покращанням рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рівня стану біогеометричного профілю постави.

Література

1. Випасняк Ігор, Лопацький Сергій, Шанковський Андрій. Технологія корекції порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017;27–28:54–62.
2. Випасняк ІП. Корекційно-профілактичні технології у процесі фізичного виховання студентів із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату: монографія. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г.М.; 2018. 347 с.
3. Кашуба ВА., Футорний СМ., Голованова НЛ. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи. Слобожанський наук.-спорт. вісник. Харків, 2011;157–163.
4. Кашуба В., Бибик Р., Носова Н. Контроль состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания: история вопроса, состояние, пути решения. Молодіжний наук. вісник Волинського нац. ун-ту ім. Л. Українки. Фізичне виховання і спорт. Луцьк : Волин.нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012;7:10–19.
5. Кашуба ВА., Голуб ВП., Рудницький АВ. Характеристика біогеометричного профілю осанки студенток с различным типом телосложения. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2013;12(39):52–59.
6. Кашуба ВА., Дудко МВ. Современные подходы, методики и технологии к формированию здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015;17:52–57.
7. Кашуба В. А., Футорний С. М., Дудко М. В. К вопросу использования инновационных технологий формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2015;8 (63):28–32.
8. Кашуба В. А., Дудко М. В. Технология профилактики нарушений осанки студентов в процессе физического воспитания. Наука и спорт: современные тенденции. М., 2016;2:24–31.
9. Кашуба В., Носова Н., Коломиец Т., Козлов Ю. Контроль состояния биометрического профиля осанки человека в процессе занятий физическими упражнениями. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017; 2:183–190.

References

1. Vyposniak Igor, Lopatsky Sergey, Shankovsky Andrew. Technology of correction of violations of biogeometric profile of posture of students in the process of physical education. Bulletin of the Carpathian University. Series: Physical Education. 2017; 27–28: 54–62.
2. Vyposniak I. P. Corrective-preventive technologies in the process of physical education of students with functional disorders of the musculoskeletal system: a monograph. Ivano-Frankivsk: Publisher Kushnir G. M.; 2018. 347 p.
3. Kashuba V. A., Futorny S. M., Golovanova N. L. To the question of using information technologies in the process of physical education of student youth. Slobozhansky science and sports news. Kharkiv, 2011; 157–163.
4. Kashuba V., Bibik R., Nosova N. Control of the state of the spatial organization of the human body in the process of physical education: the history of the issue, state, solutions. The Young Science Newsletter of the Volinsky National University named after L. Ukrainka. Physical education and sport. Lutsk: Volinsky National University named after L. Ukrainka, 2012; 7: 10–19.

5. Kashuba V. A., Golub V. P., Rudnitsky A. V. Characterization of the biogeometric profile of the posture of female students with different body type. Scientific journal of National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Kyiv, 2013; 12 (39): 52–59.
6. Kashuba V. A., Dudko M. V. Modern approaches, methods and technologies to the formation of healthy lifestyle of students in the process of physical education. Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society: a Collection of Scientific Papers of Eastern European National University named after Lesya Ukrainka. Lutsk, 2015; 17: 52–57.К
7. Kashuba V. A., Futorny S. M., Dudko M. V. On the issue of using innovative technologies for the formation of healthy lifestyle of students in the process of physical education. Scientific journal of National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Kyiv, 2015; 8 (63): 28–32.
8. Kashuba V. A., Dudko M. V. Technology for the prevention of students' posture disorders in the process of physical education. Science and sport: current trends. М., 2016; 2: 24–31.
9. Kashuba V., Nosova N., Kolomiets T., Kozlov Y. Control of the state of the biogeometric profile of human posture during exercise. Sport bulletin of Dnieper. 2017; 2: 183–190.

УДК: 796.332796.015.134

Сапрун С. Т.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль
Корнієнко С. М.
кандидат педагогічних наук, доцент
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль
Кузь Ю. С.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У науковій статті подано детальну характеристику аспектам загальної фізичної підготовки футболістів різного віку, вивчено структуру та зміст багаторічної підготовки футболістів (періодизація спортивного тренування). Проаналізовано та систематизовано варіанти визначення критеріїв та показників загальної фізичної підготовки для футболістів різного віку. За результатами констатувального експерименту вдалося визначити рівень розвитку швидкісних та швидко-силових якостей юних футболістів (2007-2009 р.н.). Завдяки емпіричному аналізу вдалося вивчити зміст та спрямованість підготовки (загальна фізична, спеціальна фізична, технічна, тактична) футболістів на різних етапах багаторічного удосконалення. Розроблені орієнтовні тести та показники визначення загальної фізичної підготовленості, які можна рекомендувати тренерам-викладач ДЮСШ, ДЮФК, ДСК до використання як контрольні нормативи у тренувальному процесі футболістів віком 6-18 років.

Ключові слова: загальна фізична підготовка, підготовленість, футболісти, етапи багаторічної підготовки, контрольні нормативи, тренувальний процес.

Сапрун С. Т., Корнієнко С. Н., Кузь Ю. С. Общая физическая подготовка футболистов на разных этапах многолетней подготовки. В научной статье представлены подробную характеристику аспектам общей физической подготовки футболистов разного возраста, изучена структура и содержание многолетней подготовки футболистов (периодизация спортивной тренировки). Проанализированы и систематизированы варианты определения критериев и показателей общей физической подготовки для футболистов разного возраста. По результатам констатирующего эксперимента удалось определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юных футболистов (2007-2009 г.р.). Благодаря эмпирическому анализу удалось изучить содержание и направленность подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая) футболистов на разных этапах многолетнего совершенствования. Разработанные ориентировочные тесты и показатели определения общей физической подготовленности, которые можно рекомендовать тренерам-преподавателям ДЮСШ, ДЮФК, ДСК к использованию как контрольные нормативы в тренировочном процессе футболистов в возрасте 6-18 лет.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, подготовленность, футболисты, этапы многолетней подготовки, контрольные нормативы, тренировочный процесс.

Saprun S., Korniyenko S., Kuz Y. General physical training of football players at different stages of basic preparation. The main purpose of the study is to determine and optimize the indicators of the overall physical fitness of football players at various stages of long-term training. The objectives of the study are to analyze and systematize the criteria and indicators of the overall physical fitness of football players at different stages of long-term training; to conduct an empirical analysis of the structure of the general physical training of football players at different stages of long-term training; to experimentally optimize indicators of control standards for the general physical training of football players at different stages of training.

The detailed description of the aspects of general physical training of football players of all ages is characterized. The