



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/

ВИПУСК 9 (117) 19



ДО УВАГИ АВТОРІВ ТА ЧИТАЧІВ ЖУРНАЛУ!

Наукове періодичне видання Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), що входить до Переліку наукових фахових видань України з педагогічних наук (наказ МОНУ № 1222 від 07.10.2016) та фізичного виховання і спорту (наказ МОНУ № 528 від 12.05. 2015 р., включений до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC) (Польща).

Dear Sir/Madam,

Thank you for submitting Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15.

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: null) scientific journal for the ICI Journals Master List 2016 evaluation and for ordering

'Evaluation on Request'. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our experts calculate

your Index Copernicus Value (ICV) for 2016.

ICI JOURNALS
MASTER LIST

ICV 2016 = 54.30

Dear Sir/Madam,

We would like to inform you that „Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: 2311-2220)” has been indexed in **ICI Journals Master List 2017**. From now on, the Editorial Staff and Publisher may use this information in their external communication. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our Experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2017.

ICI JOURNALS
MASTER LIST

ICV 2017 = 63.15

Dear Sir/Madam,

We would like to inform you that «Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: 2311-2220)» has been indexed in **ICI Journals Master List 2018**. From now on, the Editorial Staff and Publisher may use this information in their external communication. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our Experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2018.

ICI JOURNALS
MASTER LIST

ICV 2018 = 68

Наукометрична база – бібліографічна і реферативна база даних, інструмент для відстеження цитованості наукових публікацій. Наукометрична база даних - це також пошукова система, яка формує статистику, що характеризує стан і динаміку показників затребуваності, активності та індексів впливу діяльності окремих вчених і науково-дослідницьких організацій. Найбільш актуальними є такі наукометричні бази, як Scopus, Web of Science, Index Copernicus, Google Scholar та ін.

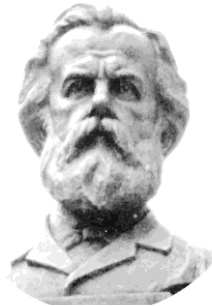
Index Copernicus - міжнародна наукометрична база, що включає індексування, ранжування та реферування журналів, а також є платформою для наукової співпраці та виконання спільних наукових проєктів.

Журнали, зареєстровані в цій базі, пройшли строгий відбір за численними параметрами, доводячи високу якість. Міністерство науки і освіти України віднесло Master List ICI Journal до списку наукометричних баз даних, індексація в яких дозволяє отримати додаткові бали в процесі оцінки публікацій та їх авторів. Крім того, індексація в базі даних Index Copernicus є підґрунтям міжнародної реклами і престижу.

З повагою, редакція журналу

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

**СЕРІЯ 15
“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”**

ВИПУСК 9 (117) 19

Київ

**Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова
2019**



УДК 0.51
ББК 95
Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>;
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15

Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:

«Педагогічні науки» (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015 р.).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія KB № 8821 від 01.06.2004 р.

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 9 (117)19. – с. 114

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік АПН України, рек. НПУ імені М.П. Драгоманова; (гол. Ред. ради);
Андрушин Б.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бех В.П.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Биковська О.В.	доктор пед. наук, професор (секретар Редакційної ради); НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бондар Вол. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бондар Віт. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Жалдак М.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова.

Відповідальний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія:

Ареф'єв В.Г.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Архипов О.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Волков В.Л.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Дубогай О.Д.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Медведєва І.М.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Сущенко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Путров С. Ю.	доктор філософських наук, професор НПУ імені М. П. Драгоманова
Іванова Л.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Камаєв О.І.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК
Цьось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СНУ імені Л. Українки
Шкретій Ю.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка
Агребі Брахім	доктор філософії, професор, Інститут спорту та фізичної культури, Туніс
Бельский І.В.	доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний університет, Мінськ, Білорусія
Дадело Станіслав	доктор педагогічних наук, професор, Вільнюський педагогічний університет, Литва
Ейдер Ежи	доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща
Ягелло Владислав	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Академії ФВіС, Гданськ, Польща

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2019 © НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019

Збірник друкується щомісяця

ЗМІСТ 9 (117) 2019

1.	<i>Chukhlantseva Natalia</i> . A HIGH LEVEL OF COORDINATION AMONG HANDBALL PLAYERS IS NECESSARY FOR OPTIMAL, SUCCESSFUL COMPETITIVE ACTIVITY.....	7
2.	<i>Анікеєнко Л. В.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....	10
3.	<i>Анікеєнко Л. В.</i> САМОВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ.....	13
4.	<i>Арефьев В. Г., Стешниц А. В.</i> ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	17
5.	<i>Артемьева Г. П., Волкова Я. В., Гуляев А. А.</i> СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ПАСПОРТИЗАЦИИ КОНТИНГЕНТА ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ОСНОВЕ ФИЛОГЕНЕТИЧЕСКОЙ ОБУСЛОВЛЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СОМАТОТИПА.....	21
6.	<i>Архипов О. А., Архипов С. О., Омельчук О. В., Краснов В. П., Половников І.І.</i> ВИЗНАЧЕННЯ АВТЕНТИЧНОСТІ РУХОВИХ ТЕСТІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	27
7.	<i>Билоконь В. К.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ РЕКРЕАТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	33
8.	<i>Бондар А. А., Ильчишина В. В.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	37
9.	<i>Задорожна О. Р., Галан Я. П.</i> ПІДХОДИ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ У ДЗЮДО.....	40
10.	<i>Зюзь В. М., Бабич Т. М., Балухтіна В. В.</i> ВИКОРИСТАННЯ КРОСФИТА У ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ СТУДЕНТІВ ПДТУ.....	44
11.	<i>Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Кокарева С. М.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ДО ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ (З ОКРЕМИХ ГІМНАСТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН).....	50
12.	<i>Мічуда Ю. П., Вареник О. М., Абдулрахман Раман Нурі</i> ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЧИННИКИ ПОДАЛЬШОГО РОЗВИТКУ МАСОВОГО СПОРТУ В КУРДИСТАНІ.....	55
13.	<i>Панкратов Н.С.</i> ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ....	59
14.	<i>Савлюк С. П., Романова В. І., Панчук І. В.</i> СУЧАСНІ КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ПОГЛЯД У КОНТЕКСТІ ГУМАНІСТИЧНОЮ ПАРАДИГМИ.....	63
15.	<i>Савлюк С. П., Чалій Л. В. Лопацький С.В.</i> ПРОЕКТУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	67
16.	<i>Сапрун С. Т., Корнієнко С. М., Кузь Ю. С.</i> ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	71
17.	<i>Сапрун С. Т., Ладика П. І., Машталер І.І.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ДЮСШ ТА ДЮФК.....	75
18.	<i>Смірнова Л. М., Оліярник В. І., Боровик Ю. І., Зубрицький Я.Я.</i> РЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗВО.....	79
19.	<i>Согор О., Пітин М.</i> ПОКАЗНИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ПАНКРАТІОНУ.....	83
20.	<i>Терещенко В. І., Шевчук А. В.</i> КЕРУВАННЯ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ.....	89
21.	<i>Томчук І. С., Томчук Л. А.</i> КРЕАТИВНА МЕТОДИКА РОЗРАХУНКУ ДОБОВИХ ПОТРЕБ СПОРТСМЕНА НА ОСНОВІ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ - РОЗРАХУНКОВИМ МЕТОДОМ.....	93
22.	<i>Федоренко С. Н., Лазарева О.Б., Вітомський В. В., Балаж М. С., Вітомська М. В.</i> АНАЛІЗ МІЖНАРОДНОГО ДОСВІДУ ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ДОПОМОГИ ТА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ.....	99
23.	<i>Хрипач А. Г., Осінчук В. В., Булатов О. М., Заліско О. К.</i> СТЕП-АЕРОБІКА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	108

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

structure and the content of the long term training of football players (periodization of sports training) are studied in the research work. The options for determining the criteria and indicators of general physical training for football players of all ages are analyzed and systematized. According to the results of the qualifying experiment, it was possible to determine the level of high-speed and speed-strength development of young football players (2007-2009). Due to empirical analysis, it was possible to study the content and direction of football players preparedness (general physical, special physical, technical, tactical) at different stages of long-term improvement. The tests and indexes of general physical preparedness could be recommended in the training process of football players aged 6-18 years old to the trainers of Children's and Youth Sport Schools and Football Clubs.

Keywords: general physical training, preparedness, football players, stages of long term training, control standards, training process.

Постановка проблеми. Футбол в сучасних умовах є найбільш популярним видом спорту із постійно зростаючою кількістю юних футболістів та вболівальників. Особливий інтерес викликає у дослідників та науковців проблеми змісту, структури і методики загальної та спеціальної фізичної підготовки футболістів на різних етапах багаторічної підготовки. Зростання загальної інтенсивності гри, збільшення кількості тактико-технічних дій за матч, універсальність гравців на полі, високі вимоги до атлетичної підготовки та інші фактори вимагають від футболістів високого рівня розвитку індивідуальних фізичних кондицій. Для ефективного вирішення усіх завдань підготовки футболістів слід звернути увагу на загальну та спеціальну фізичну підготовку, урізноманітнити засоби тренувань для покращення ефективності навчально-тренувального процесу, систематизувати та оптимізувати методики для удосконалення рівня загальної фізичної підготовленості [1, 4, 7, 9].

Аналіз літературних джерел. Питання структури й змісту процесу багаторічного вдосконалення спортсменів вивчали вітчизняні та зарубіжні науковці (Ю. Железняк, 1981; Л. Матвеев, 1991, 1998; В. Платонов, 1997, 2004; F. Vargas, 1998; J. Weineck, 2004, J. Olbrecht, 2007; O. Vompa, G. Haff, 2009) [2, 5, 10]; обґрунтування змісту фізичної й техніко-тактичної підготовки було предметом досліджень низки фахівців (А. Абдулкадіров, 1985; А. Золотарьов, 1997; В. Богданець, 2005; M. Uhing, 2006; Б. Чирва, 2008; Н. Кудяшев, 2011) [1, 7, 12].

Практика свідчить про те, що величезні, накопичені протягом десятиліть, знання не трансформуються в бажаний результат. Головною причиною такого положення в дитячо-юнацькому спорті є відсутність адекватної методології їх осмислення, наявність хибних критеріїв оцінки тренувального процесу, таких як виконання спортивних вимог, починаючи з молодшого шкільного віку, націленість на результат у дитячих-юнацьких змаганнях, рання вузька спеціалізація, напружений режим тренувальної і змагальної діяльності, які змушують форсувати тренувальний процес, що руйнує систему планомірної підготовки, призводить до перетренованості, травматизму й передчасного припинення занять спортом (D. Smith, 2003; N. Sindt, 2010; О. Шинкарук, 2011; А. Eskandarian, 2012 J. Stenson, 2014; В. Платонов, 2015) [3, 7, 10]. Загалом, аналізуючи роботи вітчизняних та зарубіжних науковців прослідковується брак робіт та досліджень, де би розкривалися та детально вивчалися критерії визначення показників загальної фізичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення, об'єми та інтенсивність виконання вправ із загальної фізичної підготовки та не оптимізовані контрольні нормативи у програмах підготовки з футболу для ДЮСШ [2, 3, 9].

Мета дослідження полягала у визначенні та оптимізації показників загальної фізичної підготовки футболістів на різних етапах багаторічної підготовки.

У відповідності до поставленої мети були обрані наступні **завдання**:

1. Проаналізувати та систематизувати критерії та показники загальної фізичної підготовки футболістів на різних етапах багаторічної підготовки;
2. Провести емпіричний аналіз структури загальної фізичної підготовки футболістів на різних етапах багаторічної підготовки;
3. Експериментально оптимізувати показники контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки футболістів на різних етапах підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Визначення показників загальної фізичної підготовленості в рамках констатувального експерименту здійснювалося серед дітей, що займаються у секціях футболу у дитячо-юнацьких футбольних школах Тернопільської області. Тестування проводилося з учнями ДЮФК «Чемпіон» м. Тернопіль (37 учні 2009 р.н., 24 учні 2008 р.н., 20 учні 2007 р.н.), ДЮФК «Еліта-14» м. Бучач (9 учні 2009 р.н., 8 учні 2008 р.н., 11 учні 2007 р.н.) ФСК «Атлетік» м. Чортків (7 учні 2009 р.н., 7 учні 2008 р.н., 8 учні 2007 р.н.). Загальна кількість задіяних учасників тестування – 131.

Констатувальний експерименту передбачав проведення тестування (табл. 1) за чотирма показниками («човниковий» біг 3×10 м, біг на 30 м, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця) з метою визначення рівня загальної фізичної підготовленості юних футболістів.

Результати тестування часу човникового бігу 3×10 м серед дітей різного віку дозволили зробити висновок, що діти 2007-2009 р.н., що тренуються в ДЮФК «Чемпіон» перевершили своїх однолітків в усіх вікових групах, найбільші відмінності спостерігалися серед учнів 2007 р.н. (ДЮФК «Чемпіон» – 8,14±0,05; ДЮФК «Еліта-14» – 8,69±0,06; ФСК «Атлетік» – 8,81±0,07), а рекомендаційні показники для даного віку складає 8,5 сек. Серед учнів 2008 р.н. вихованці ДЮФК «Чемпіон» продемонстрували середні показники часу 8,39±0,07, а учні, що тренуються у ДЮФК «Еліта-14» – 8,75±0,06 і вихованці ФСК «Атлетік» – 8,72±0,05. Для учнів даного віку середні показники складають 8,8 сек, що відповідно вказує на те, що усі діти практично продемонстрували результати належного їм рівня підготовленості. Учні 2009 р.н. отримали результати ще вищого рівня (належні показники – 9,5 сек), зокрема ДЮФК «Чемпіон» – 8,4±0,05; ДЮФК «Еліта-14» – 8,71±0,05; ФСК «Атлетік» – 8,97±0,01.

Наступним показником розвитку швидкості був тест з бігу на 30 метрів. Серед учнів 2009 р.н. лише діти з ДЮФК «Чемпіон» продемонстрували належні їхньому віку результати – $5,61 \pm 0,03$. Вихованці ДЮФК «Еліта-14» ($5,72 \pm 0,06$) та ФСК «Атлетік» ($5,87 \pm 0,06$) отримали дещо нижчі показники розвитку швидкісних здібностей. Уже серед учнів 2008 р.н. результати були нижчими рекомендованих (5,5 сек) серед усіх груп учасників експерименту. Практично ідентичні у ДЮФК «Чемпіон» ($5,65 \pm 0,04$) та ДЮФК «Еліта-14» ($5,66 \pm 0,04$), а от у ФСК «Атлетік» ще нижчі – $5,71 \pm 0,08$. Серед учнів 2007 р.н. показники також були дещо нижчими рекомендованих (5,4 сек), зокрема ДЮФК «Чемпіон» – $5,51 \pm 0,05$; ДЮФК «Еліта-14» – $5,88 \pm 0,06$; ФСК «Атлетік» – $5,72 \pm 0,07$. Загалом, показники розвитку швидкісних якостей є дещо нижчими від рекомендованих показників за усіма групами дітей.

Таблиця 1

Результати тестування фізичної підготовленості юних футболістів Тернопільської області

Футбольна школа, клуб, вікова група		Результати тестування ($X \pm t$)			
		«Човниковий» біг 3×10 м, сек	Біг на 30 м, сек	Стрибок у довжину з місця, см	Потрійний стрибок з місця, см
ДЮФК «Чемпіон» м. Тернопіль	2009 р.н. (n=37)	$8,4 \pm 0,05$	$5,61 \pm 0,03$	$146,48 \pm 2,05$	$425,13 \pm 4,64$
	2008 р.н. (n=24)	$8,39 \pm 0,07$	$5,65 \pm 0,04$	$154,37 \pm 2,54$	$462,5 \pm 5,08$
	2007 р.н. (n=20)	$8,14 \pm 0,09$	$5,51 \pm 0,05$	$156,5 \pm 2,51$	$490 \pm 5,75$
ДЮФК «Еліта-14» м. Бучач	2009 р.н. (n=9)	$8,71 \pm 0,05$	$5,72 \pm 0,06$	$150 \pm 4,24$	$412,22 \pm 6,4$
	2008 р.н. (n=8)	$8,75 \pm 0,06$	$5,66 \pm 0,04$	$153,12 \pm 3,26$	$456,25 \pm 5,64$
	2007 р.н. (n=11)	$8,69 \pm 0,06$	$5,88 \pm 0,06$	$160 \pm 2,61$	$481,81 \pm 6,98$
ФСК «Атлетік» м. Чортків,	2009 р.н. (n=7)	$8,97 \pm 0,1$	$5,87 \pm 0,06$	$149,28 \pm 4,28$	$447,14 \pm 9,18$
	2008 р.н. (n=7)	$8,72 \pm 0,05$	$5,71 \pm 0,08$	$152,85 \pm 3,24$	$460 \pm 10,69$
	2007 р.н. (n=8)	$8,81 \pm 0,07$	$5,72 \pm 0,07$	$170,62 \pm 2,39$	$488,75 \pm 7,18$

Примітка. Сірий фон у таблиці результатів свідчить про не відповідність результатів рекомендованим показникам даного віку учнів.

Показником розвитку швидкісно-силових якостей в нашому дослідженні були результати тестування у стрибку в довжину з місця та потрійний стрибок у довжину з місця. Отримані результати в усіх групах учнів є нижчими від рекомендованих норм. Лише учні ФСК «Атлетік» продемонстрували у потрійному стрибку результат належного рівня – $447,14 \pm 9,18$. У стрибках в довжину з місця серед учнів 2009 р.н. результати в усіх групах нижчі практично на 20 см (ДЮФК «Чемпіон» – $146,48 \pm 2,05$; ДЮФК «Еліта-14» – $150 \pm 4,24$; ФСК «Атлетік» – $149,28 \pm 4,28$). Така ж ситуація ж учнями 2008 р.н., де також результати є ще більш суттєво нижчими на 30 м (ДЮФК «Чемпіон» – $154,37 \pm 2,54$; ДЮФК «Еліта-14» – $153,12 \pm 3,26$; ФСК «Атлетік» – $152,85 \pm 3,24$). А от серед учнів 2007 р.н. дана різниця між показниками є більш вираженою, адже сягає подекуди понад 30 см (ДЮФК «Чемпіон» – $156,5 \pm 2,51$; ДЮФК «Еліта-14» – $160 \pm 2,61$; ФСК «Атлетік» – $170,62 \pm 2,39$). Загалом, за результатами стрибків у довжину з місця вихованці ФСК «Атлетік» 2007 р.н. продемонстрували дещо вищі показники у порівнянні з своїми однолітками. В інших вікових групах результати серед учнів різних шкіл були практично ідентичними.

Результати потрійного стрибку з місця учнів футбольних шкіл також засвідчили про не відповідність належним нормам для даного віку. Учні 2009 р.н. ФСК «Атлетік» продемонстрували високі результати – $447,14 \pm 9,18$, а от вихованці ДЮФК «Чемпіон» ($425,13 \pm 4,64$) та ДЮФК «Еліта-14» ($412,22 \pm 6,4$) дещо нижчі від рекомендованих. Усі учні 2008 р.н. (ДЮФК «Чемпіон» – $462,5 \pm 5,08$; ДЮФК «Еліта-14» – $456,25 \pm 5,64$; ФСК «Атлетік» – $460 \pm 10,69$) та учні 2007 р.н. (ДЮФК «Чемпіон» – $490 \pm 5,75$; ДЮФК «Еліта-14» – $481,81 \pm 6,98$; ФСК «Атлетік» – $488,75 \pm 7,18$) продемонстрували нижчі результати від рекомендованих та належних для даного віку.

Проаналізувавши результати досліджень різних авторів та програми для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості різних дитячо-юнацьких клубів та команд нами були визначені певні розбіжності у показниках для оцінки мінімального рівня загальної фізичної підготовленості дітей та юнаків віком від 6-ти до 18-ти років. Тож, окремі результати слід суттєво коректувати та складати відповідні таблиці модельних характеристик для визначення рівня загальної фізичної підготовленості враховуючи умови сьогодення (фізичний стан та здоров'я підростаючого покоління), інтенсивність матчів, систему підготовки у дитячо-юнацькому футболі та загальні тенденції розвитку футболу.

Показники бігу на 30 м та човникового бігу 7×50 м є практично єдиними, що не викликають особливих зауважень та коректив у майбутньому, адже показники є досить ефективними для використання у тренувальному процесі як об'єктивний критерій рівня розвитку фізичних якостей футболістів.

Результати бігу на 15 м з ходу вимагають особливої точності у вимірюванні часу (бажано електронний хронометраж), а рекомендовані показники є досить інформативними для визначення швидкісних якостей. Хоча в деяких вікових категоріях варто внести певні корективи в сторону зменшення. Інформативними та об'єктивним є тест для визначення спритності футболістів (човниковий біг 3×10 м), лише у віці 9-10 років слід дещо зменшити показники. Тест в бігу 7×50 м є ефективним критерієм швидкісної витривалості лише після 13 років, коли вік дітей є більш сприятливим для розвитку даних здібностей. Розвиток витривалості є важливим для футболістів будь-якого віку, проте немає рекомендацій щодо критеріїв оцінки та модельних вимог до 13-річного віку. Показниками розвитку швидкісно-силових якостей футболістів є різні поєднання стрибків. Найбільш популярними тестами є: стрибки у довжину з місця, потрійний стрибок у довжину з місця та стрибок у висоту з місця. Рекомендовані нормативи є досить завищеними для дітей молодшого та середнього шкільного віку і, відповідно, потребують доопрацювань. Також для більш високих результатів у стрибках (тести) слід ретельніше готуватися до виконання даних вправ, хоча би інколи відтворювати вправу на тренуваннях.

Окрім, вище перелічених тестів можна використовувати для визначення рівня загальної фізичної підготовленості вправи наступного характеру: підтягування на перекладині (силова витривалість), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (сила, силова витривалість), різновиди бігу на дистанціях від 10 до 400 метрів (швидкість, витривалість).

В загальному, орієнтовні нормативи для визначення рівня загальної фізичної підготовленості (рівень розвитку певних фізичних якостей) є інформативними для футболістів різного віку, але потребують оптимізації для максимальної ефективності їх використання тренерами у тренувальному процесі. У відповідності до сенситивних періодів розвитку фізичних якостей тренерам слід контролювати зміни та динаміку росту результатів за певними критеріями. Також, згідно найбільш сприятливих періодів слід моделювати та планувати тренувальний процес, сприяючи активному розвитку відповідних фізичних якостей.

У відповідності до побудови етапів багаторічної підготовки футболістів, періодизації тренувального процесу, кількості тренувальних занять, участі у змаганнях, тренер повинен здійснювати планування та розподіл навчально-тренувальних годин для певних видів підготовки.

Висновок. Проведений емпіричний аналіз структури загальної фізичної підготовки футболістів на різних етапах багаторічної підготовки дозволив здійснити порівняльну характеристику контрольних нормативів та критеріїв із загальної фізичної підготовленості на різних етапах багаторічної підготовки футболістів. Окреслено варіанти оптимізації планування тренувального процесу з урахуванням сенситивних періодів розвитку фізичних якостей. Завдяки експериментальному дослідженню вдалося визначити, що показники у «човниковому» бігу 3×10 м відповідають належним нормам для дітей 2007-2009 р.н. Решта показників (біг на 30 м, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок у довжину з місця) значно нижчі від загально рекомендованих для даного віку. Враховуючи систематизовані дані щодо критеріїв визначення рівня розвитку різних фізичних якостей футболістів нами були розроблені рекомендації показників для визначення рівня загальної фізичної підготовленості футболістів віком від 6-ти до 18-ти років. Визначено показники, на які слід звернути увагу та удосконалити для використання тренерами у роботі з учнями різного віку.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні та удосконаленні показників (критеріїв, тестів) рівня загальної фізичної підготовленості футболістів на різних етапах багаторічної підготовки.

Література

1. Артм'юк Н. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки / Артм'юк Назарій, Пітин Мар'ян, Лядик Олег // Проблеми формування здорового способу життя молоді : зб. наук. ст. – Л., ЛНУ ім.І.Франка, 2009. – С.117-119
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
3. Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо.- М.: Физкультура и спорт, 1976.- 230 с.
4. Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности : учеб. Пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М., 2012. – 176 с.
5. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. / В.М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 684 с
6. Максименко И. Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки [Текст] : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Максименко Игорь Георгиевич ; Луганский гос. педагогический ун-т им. Тараса Шевченко. – М., 2001. – 19 с.
7. Ніколаєнко В. В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності [текст] : автореф. дис... докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 / Валерій Вадимович Ніколаєнко; Національний ун-т фізичного виховання і спорту. – К., 2015 – 41 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – М.: Олимп. лит., 2015. – Кн 2. – 752 с.: ил.
9. Сарсания, Константин Сергеевич Отбор и физическая подготовка юных футболистов : диссертация кандидата педагогических наук : 13.00.04. М., 2003. – 144 с.
10. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С Сарсания//ТВТ Дивизион. – 2004. – 192 с.
11. Сіренко, Павло Олександрович. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Сіренко Павло Олександрович ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2015. – 18 с.

12. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. – К. – 2003.

Reference

1. Artim'juk N. Aktual'ni naprjami udoskonalennja fizichnoi i tehnicnoi pidgotovki futbolistiv na etapi pochatkovoї pidgotovki / Artim'juk Nazarij, Pitin Mar'jan, Ljadik Oleg // Problemi formuvannja zdorovogo sposobu zhittja molodi : zb. nauk. st. – L., LNU im.I.Franka, 2009. – S. 117-119
2. Godik M.A. Fizicheskaja podgotovka futbolistiv / M.A. Godik. – M.: Terra-Sport, Olimpija Press, 2006. – 272 s.
3. Grindler K. Fizicheskaja podgotovka futbolistiv / K. Grindler, H. Pal'ke, H. Hemmo. - M.: Fizkul'tura i sport, 1976.- 230 s.
4. Guba V.P. Organizacija uchebno-trenirovochnogo procesa futbolistiv razlichnogo vozrasta i podgotovlenosti : ucheb. Posobie / V.P. Guba, A.V. Leksakov. – M., 2012. – 176 s.
5. Kostjukevich V.M. Upravlenie trenirovochnym processom futbolistiv v godichnom cikle podgotovki. / V.M. Kostjukevich. – Vinnica: Planer, 2006. – 684 s
6. Maksimenko I. G. Struktura trenirovochnyh nagruzok, fizicheskoi, tehniceskoi i igrovoj podgotovlenosti junyh futbolistiv na jetape specializirovannoj bazovoj podgotovki [Tekst] : avtoref. dis... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Maksimenko Igor' Georgievich ; Luganskij gos. pedagogicheskij un-t im. Tarasa Shevchenko. – M., 2001. – 19 s.
7. Nikolaenko V. V. Sistema bagatorichnoi pidgotovki futbolistiv do dosjagnennja vishhoi sportivnoi majsternosti [tekst] : avtoref. dis... dokt. nauk z fiz. vih. i sportu: 24.00.01 / Valerij Vadimovich Nikolaenko; Nacional'nij un-t fizichnogo vihovannja i sportu. – K., 2015 – 41 s.
8. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obsjhaja teorija i ee prakticheskie prilozhenija: Ucheb. dlja stud. vuzov fiz. vospitanija i sporta / V.N. Platonov. – M.: Olimp. lit., 2015. – Kn 2. – 752 s.: il.
9. Sarsanija, Konstantin Sergeevich Otbor i fizicheskaja podgotovka junyh futbolistiv : dissertacija kandidata pedagogicheskikh nauk : 13.00.04. M., 2003. – 144 s.
10. Selujanov V. N. Fizicheskaja podgotovka futbolistiv / V. N. Selujanov, S. K. Sarsanija, K. S Sarsanija//TVT Divizion. – 2004. – 192 s.
11. Sirenko, Pavlo Oleksandrovich. Innovacijni tehnologiji v fizichnij pidgotovci kvalifikovanih futbolistiv [Tekst] : avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vihovannja ta sportu : 24.00.01 / Sirenko Pavlo Oleksandrovich ; L'viv. derzh. un-t fiz. kul'turi. – L'viv, 2015. – 18 s.
12. Futbol. Navchal'na programa dlja ditjacho-junac'kih sportivnih shkil, specializovanih ditjacho-junac'kih shkil olimpijs'kogo rezervu ta shkil vishhoi sportivnoi majsternosti. – K. – 2003.

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

Ладыка П. І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Тернопільський національний педагогічний університет

імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль

Машталер І.І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ДЮСШ ТА ДЮФК

У науковій статті охарактеризовано основи технічної і тактичної підготовки юних футболістів ДЮСШ і ДЮФК на різних етапах багаторічної удосконалення, зокрема, обґрунтовано актуальність обраної проблематики. Вивчено та деталізовано методики удосконалення технічної і тактичної сторін підготовленості футболістів різного віку та кваліфікації. В рамках формульованого експерименту було обґрунтовано ефективність використання розроблених методичних рекомендацій для комплексу вправ із технічної і тактичної підготовки футболістів 9-ти річного віку. Оптимізовано та систематизовано співвідношення видів підготовки для юних футболістів ДЮСШ та ДЮФК віком від 8-ми до 12-ти років. Завдяки експериментальному дослідженню вдалося визначити, що учасники ЕГ наприкінці дослідження продемонстрували вищі результати, ніж на початку експерименту за усіма чотирма показниками. Більш вірогідніші зрушення серед учнів ЕГ у порівнянні із КГ за показниками техніко-тактичної підготовленості є статистично об'єктивними з високим рівнем достовірності ($P < 0,01$; $P < 0,001$) та доводять ефективність використання запропонованого комплексу вправ.

Ключові слова: *техніко-тактична підготовленість, підготовка юних футболістів, етапи багаторічної підготовки, комплекс вправ, навчально-тренувальний процес.*

Сапрун С. Т., Ладыка П. И., Машталер И. И. *Совершенствование технико-тактической подготовленности учащихся ДЮСШ и ДЮФК. В научной статье охарактеризованы основы технической и тактической подготовки юных футболистов ДЮСШ и ДЮФК на различных этапах многолетней совершенствования, в*

Наукове видання

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15

**“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”**

ВИПУСК 9 (117) 19



Підписано до друку 19.09.2019 р. Формат 60x84/8.

Папір офісний. Гарнітура Arial.

Ум. др. арк. 13,49. Обл.-вид. арк. 14,07

Наклад 300 прим. Зам. № 279.

Віддруковано з оригіналів.

Видавництво Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію ДК № 1101 від 29.10.2002. (044) 234-75-87
Віддруковано в друкарні Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова (044) 239-30-26