

А.А.Сбруєва. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. – № 5 (89). С. – 23-29.

2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/stru>

3. Козерук Ю.В. Про не доречність зменшення годин на заняття фізичними вправами в навчальних закладах / Ю.В. Козерук, І.Ю. Субботенко // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей II Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 16–17 квітня 2015 р. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – С. 193-194.

УДК 796.332/.333-053.6+37.091.33-027.22+612.7

РОЗРОБКА МОДЕЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Н.Рибак, здобувач освіти III курсу
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
Науковий керівник Ю.В. Паришкара,
кандидат педагогічних наук, доцент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: юні футболісти, спорт, рухова підготовленість, модельні характеристики, педагогічний контроль.

Виробнича практика – необхідний етап в підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Вона проходить в умовах максимально наближених до справжніх умов майбутньої професійної діяльності. Вона спрямована на закріплення знань теоретичного курсу з теорії та методики фізичної культури і спорту, а також методики викладання спортивних дисциплін, зокрема футболу [1, 3-4].

Організація навчально-тренувального процесу можлива тільки за умови об'єктивної оцінки стану рухової функції спортсменів у часі при суворому обліку тренувальних навантажень. Ефект управління в процесі спортивного тренування залежить від об'єктивності та точності інформації, яку має в своєму розпорядженні тренер про спортсмена на конкретному етапі підготовки [1].

Під час виробничої практики нами був проведений констатуючий педагогічний експеримент. Обстежено 32 юні футболіста віком 7-11 років, які займаються футболом у ГО «СК КНУТД». Проводились педагогічні тестування з метою визначення показників рухової підготовленості юних футболістів у процесі занять фітнесом, що відбувались у рамках зальної рухової підготовки [2]. Для розробки оціночної шкали рухової підготовленості були встановлені критерії: низький, нижче середнього, середній, вище за середнє, високий у яких, починаючи з першого, привласнювалися бали від 1 до 5 (табл. 1).

Таблиця 1

Критерії оцінювання рухової підготовленості юних футболістів

Показники загальної рухової підготовленості	Бали				
	1	2	3	4	5
	низький	нижче за середній	середній	вище за середній	Високий
біг 30 метрів	5,8 і більше	5,7-5,5	5,4-5	4,9-4,7	4,6 і менше
біг протягом 5 хвилин	1065 і менше	1166-1215	1216-1315	1316-1365	1366 і більше
біг на місті протягом 10 с	43 і менше	44-47	48-53	54-56	57 і більше
човниковий біг 3x10	8,6 і більше	8,5-8,4	8,3-8	7,9-7,7	7,6 і менше
стрибок у довжину з місця	179 і менше	180-197	198-216	217-235	236 і більше
стрибок угору з місця	39 і менше	40-42	43-47	48-50	51 і більше
стрибки з прибавками	5 і менше	6-7	8-9	10-11	12 і більше
підтягування на поперечині	2 і менше	3-4	5-9	10-12	13 і більше
кидок м'яча сидячи вагою 2 кг	314 і менше	315-348	349-415	416-449	450 і більше
динамометрія правої руки	33 і менше	34-36	37-41	42-44	45 і більше

За основу критерію були взяті коливання середнього квадратичного відхилення від середнього арифметичного.

В результаті статистичної обробки були побудовані рівняння регресії, яке дозволяє оперативно виявити суму балів найбільш інформативних показників рухової підготовленості юних футболістів.

$$Y = 6,243 - 1,833 \times x_1 + 0,42 \times x_2 + 1,566x_3 + 0,319x_4 - 0,016x_5$$

де Y – сума балів найбільш значущих показників рухової підготовленості по 5-ій системі, а x_1 – результат бігу 30 м, x_2 – результат човникового бігу 3x10, x_3 – результат стрибка в довжину з місця, x_4 – результат підтягувань на поперечині, x_5 – результат бігу на місті протягом 10 с.

Сума балів інформативних показників характеризувала рівень рухової підготовленості юних футболістів (табл. 2).

Таблиця 2

Оцінка рівнів рухової підготовленості юних футболістів

Рівень	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
сума балів	1-5	6-10	11-15	16-20	20-25

Використання тренером розроблених нами шкали оцінки та математичного рівняння регресії істотно полегшує процес проведення етапного контролю та дозволяє контролювати рухову підготовленість юних футболістів у кінці підготовчого періоду. Проведені тестування визначили середні показники та рівень рухової підготовленості юних футболістів у процесі занять фітнесом, що відбувались у рамках зальної рухової підготовки. Згідно критеріїв існуючої навчальної програма для ДЮСШ, нами було визначено, те що – 78 % юних футболістів мають середній та нижче за середній рівень рухової підготовленості.

Список використаних джерел

1. Гапич В. М. Урок футболу. 10-й клас / В. М. Гапич // Фізичне виховання в школах України. – 2016. – № 4. – С. 9-11.
2. Рибак Нікіта. Підготовка майбутнього тренера до оцінки рухової підготовленості футболістів. Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах: матеріали круглого столу [Електронний ресурс] / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 20 січня 2022. – Вінниця, 2022. – Вип. 4 – С. 40-43. – Режим доступу: <https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/2096>
3. Соломонко В. В. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів / Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. – Вид. 2-ге, перероб. і доп. – Київ : [б. в.], 2014. – 293 с.
4. Чубур А. І. Вправи на вдосконалення техніки гри в футбол / А. І. Чубур // Фізичне виховання в школах України. – 2016. – № 5. – С. 29-35.

УДК 613.37.011

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В.П. Ткаченко, старший викладач,

Я.Півень, здобувач освіти гр. БФРск-20

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, здоров'я, здоров'язбережувальні технології.