

7. Українці на Invictus Games 2022: як виступили наші ветерани [Електронний ресурс] // Суспільне Спорт. – Режим доступу: <https://suspilne.media>

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Бондар Анна

*Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ,
кафедра фізичного виховання та спорту
grinchukanna366@gmail.com*

Анотація. У статті проаналізовано рівень фізичної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Застосовуючи комплекс педагогічних тестів, що складаються з бігових, стрибкових тестів, тестів з обтяженнями (використовувалося легкоатлетичне ядро), нами визначено рівень розвитку різних рухових якостей та здібностей, необхідних для футболістів, таких як швидкість, швидкісна витривалість, витривалість, сила, швидкісно-силові здібності.

Ключові слова: фізична підготовленість, кваліфіковані спортсмени, футболісти, змагальна діяльність.

Summary. Bondar A. Assessment of the Physical Fitness Level of Football Players at the Stage of Specialized Basic Training. The article analyzes the level of physical fitness of football players at the stage of specialized basic training. Using a set of pedagogical tests consisting of running and jumping tests, as well as resistance tests (with the use of a shot put), the level of development of various motor qualities and abilities necessary for football players – such as speed, speed endurance, endurance, strength, and speed-strength abilities – was determined.

Keywords: physical fitness, qualified athletes, football players, competitive activities.

Постановка проблеми. Підготовка повноцінного спортивного резерву у футболі вимагає підпорядкування системи спортивного тренування закономірностям природного ритму розвитку організму юних спортсменів [2, с. 38]. Сьогодні накопичилося достатньо даних про те, що фізичні якості юних спортсменів необхідно розвивати вже на початкових етапах багаторічної підготовки, інакше можна згаяти сенситивні періоди їх формування [3, с. 32]. Водночас удосконалення тренувального процесу не повинно призводити до форсування підготовки та призводити до вичерпання функціональних та психологічних резервів юних спортсменів.

Обговорення. Отримання в ході дослідження матеріали дозволили

говорити про те, що в процесі багаторічного спортивного вдосконалення спортсменів, що спеціалізуються у футболі, на етапі спеціалізованої базової підготовки важливе значення набуває оцінка рівня фізичної підготовленості спортсменів. Застосовуючи комплекс педагогічних тестів, що складаються з бігових, стрибкових тестів, тестів з обтяженнями (використовувалося легкоатлетичне ядро), визначили рівень розвитку різних рухових якостей та здібностей, необхідних для футболістів, таких як швидкість, швидкісна витривалість, витривалість, сила, швидкісно-силові здібності.

На підставі проведеного педагогічного тестування з використанням комплексу тестів за допомогою математико-статистичної обробки отриманих результатів було розроблено оціночні шкали фізичної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Визначили рівень фізичної підготовленості футболістів. У 60% спортсменів, що прийняли участь у дослідженні відповідає середньому. У 13% спортсменів виявлено рівень фізичної підготовленості нижче середнього, у 20% - рівень фізичної підготовленості відповідає вище середнього, лише 7% спортсменів із високим рівнем.

Рекомендації. У наведених даних у футболістів, які взяли участь в дослідженні, що знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки, недостатньо високий рівень фізичної підготовленості. Розроблені критерії оцінки апробовані на практиці підготовки футболістів, що дає можливість рекомендувати їх для застосування під час поточного контролю рівня підготовленості спортсменів.

Література

1. Бондар А.А. Розвиток координаційних здібностей у футболістів у закладах вищої освіти. / А.А. Бондар, В.В. Ільчишина / Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2019. – № 9(117)19. – С.37-40.
2. Бондар А.А. Удосконалення кутових характеристик у футболістів у непрофільних ЗВО. / А.А. Бондар, С.В. Дусь, О.А. Колос, О.І. Підлужняк / Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2022. – Випуск 10(155). – С. 40-43. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).10)
3. Гамалій В.В. Оцінка рівня фізичної підготовленості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. / В.В.Гамалій, А.А. Бондар, О.А.Колос, С.В. Дусь / Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2025. – Випуск 3(189). – С. 76-79. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03\(189\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).11)

**ОСОБЛИВОСТІ ТА СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ВИКЛАДАННЯ
ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ВІННИЦЬКОМУ**