

ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 15 РОКІВ

(Голуб Д. О., вчитель I категорії)
БЕГК БДПУ, м. Бердянськ, Україна

Актуальність. Визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів та юних має велике значення в педагогічній та тренерській практиці фахівців з фізичної культури, це дає змогу вчителям і тренерам прогнозувати результати занять, ефективно добирати засоби та методи оптимальної побудови навчально-виховного та тренувального процесу.

Мета дослідження – визначити найбільш ефективні засоби оцінки рівня фізичного розвитку та фізичної підготовки юних футболістів 15 років.

Дослідження проводилося у два етапи. На першому етапі було проаналізовано науково-методичну літературу стосовно оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості юних футболістів 15 років. На другому етапі було визначено тести, за допомогою яких можна ефективно оцінити рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості юних футболістів 15 років.

Для оцінки рівня фізичного розвитку футболістів 15 років були вжиті вимірювання таких антропометричних даних, як: довжина і маса тіла, життєва ємність легень, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск що дозволить застосувати оцінку фізичного розвитку методом індексів[1, 2]:

- Індекс маси тіла (ІМТ, або індекс Кетле) визначається за формулою $ІМТ = m/h$, де: m - маса тіла в кілограмах h - зріст в метрах.

- Індекс Робінсона характеризує стан регуляції серцево-судинної системи.

До тестів, які оцінюють рівень фізичної підготовленості футболістів 15 років було віднесено такі тести, як: «Стрибок у довжину з місця»; «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи»; «Спринтерський біг на 60 метрів»; «Біг на середні та довгі дистанції (1500 метрів)»; «Човниковий біг (4 x 9 метрів)»; «Нахили тулуба вперед з положення сидячи».

Представлені у статті методи оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості є невеликою часткою, описаних у світовій літературі. Проте ми зупинилися на тих, які є доступними фахівцям у сфері фізичної культури для практичного використання з метою здійснення контролю ефективності навчального-тренувального процесу. Мета фізичного виховання – досягнення оптимального рівня фізичного здоров'я, зумовленого відповідним рівнем функціонування систем організму. Нормативні рівні фізичного стану можуть бути представлені як моделі, характеристиками яких є функціональні показники серцево-судинної, дихальної, нервової системи у спокої або після виконання фізичних навантажень, фізичної працездатності. Обранні нами тести та індекси дають змогу оцінити комплексний стан фізичного розвитку та фізичної підготовленості юних футболістів 15 років.

Висновки. У результаті дослідження визначено найбільш ефективні засоби оцінки рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості юних футболістів 15 років, а саме, тести та індекси, які можуть використовуватися вчителями фізичної

культури та тренерами з метою побудови науково-обґрунтованого початково-виховного та тренувального процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія. – 2-е вид., перероб. і допов. – К. 1997. – 36 с.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю Круцевич, М.И. Воробьев. – К., 2005. – 195 с.