Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

Tomasz Buraczewski;
Leszek Cicirko

Efektywność ukierunkowanych zajęć z piłki nożnej dzieci w półtorarocznym cyklu szkolenia na wstępnym etapie szkolenia

Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie,
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej

Wprowadzenie.W każdej dziedzinie życia nasze działanie dąży do osiągnięcia zamierzonego celu. Wizja odniesienia sukcesu determinuje te starania. Tak właśnie jest również w sporcie. W każdej dyscyplinie aby osiągnąć sukces i tym samym odnosić zwycięstwa należy wiedzieć, jakie warunki muszą być spełnione by osiągnąć zamierzony wynik sportowy, które cechy organizmu sportowca wpływają na skuteczność jego działania i jakie metody zastosować w treningu by te cechy rozwijać.

«Problem ten w sposób szczególny dotyczy gry w piłkę nożną, gdyż wynik sportowy w tej dyscyplinie jest uwarunkowany wieloma determinantami. Wiąże się to z dużą liczbą zawodników w grze i ich specjalizacją w działaniach taktycznych oraz dużą powierzchnią boiska» (Żak, Duda, 2005). Panuje pogląd, że największe rezerwy w rozwoju gry w piłkę nożną tkwią w metodyce kształtowania zdolności motorycznych (Stuła, 2008). Skuteczność oddziaływania w dużym stopniu zależy od ich zastosowania, to znaczy od racjonalnego wykorzystania metod i form organizacyjno – metodycznych prowadzonych zajęć ruchowych.

Ljach i Witkowski (2004) do grupy elementów mających największy wpływ na efektywność gry w piłce nożnej zaliczają zdolności kondycyjne, umiejętności techniczno – taktyczne i koordynacyjne zdolności motoryczne (KZM). Niewątpliwie potrzeba obiektywizacji oceny poziomu sportowego zawodników, niezależnie od opinii trenerów i samooceny ćwiczących jest koniecznym elementem, pozwalającym na racjonalne korygowanie planów szkoleniowych poprzez właściwą, obiektywną i aktualną ocenę sprawności ogólnej, techniczno-taktycznej czy psychicznej.

Cel pracy i pytania badawcze. Celem pracy była ocena efektywności szkolenia w 1,5 rocznym cyklu zajęć z piłki nożnej u młodych piłkarzy nożnych w wieku 9–10 lat, Uczniowskiego Klubu Sportowego TOP-54 Biała Podlaska.

W oparciu o cel postawiono następujące pytania badawcze:

1. Czy proces szkolenia wpłynął na rozwój umiejętności piłkarskich badanych.
2. Jak 1,5 roczny cykl szkoleniowy wpłynął na postępy młodych adeptów piłki nożnej.
3. Czy proces szkolenia obejmujący wszechstronny rozwój jest na tyle efektywny, że młodzi piłkarze nożni zanotują postęp we wszystkich przeprowadzonych próbach testowych.

Materiał i metody badań. Badaniami objęto 20 młodych zawodników klubu sportowego UKS TOP-54 Biała Podlaska w wieku 8–9 lat. Program nauczania klasy sportowej, w której uczestniczyli młodzi piłkarze obejmował 10 godzinach zajęć wychowania fizycznego. Poza tym 3 razy w tygodniu zawodnicy mieli treningi popołudniowe. Treningi były prowadzone przez wykwalifikowanego trenera piłki nożnej.

Podczas pierwszego badania średnia arytmetyczna wzrostu wynosiła 127 cm, a odchylenie standardowe 2,79. Średnia arytmetyczna masy ciała to 23,25 kg, a odchylenie standardowe wynosiło 3,46. Po 1,5 letnim okresie treningowym średnia arytmetyczna wzrostu wzrosła o 7,60 cm, a masy ciała o 6,80 kg (tab.1).

I badania przeprowadzono we wrześniu 2010 roku, natomiast drugie pomiary wykonano w marcu 2011 roku. Próby testowe przeprowadzono na sali gimnastycznej. Badani przystępowali do poszczególnych prób po

© Buraczewski T., Cicirko L., 2013

rozgrzewce. W celu prawidłowego przebiegu pomiarów oraz wyeliminowania błędów związanych z niezrozumieniem prób, prawidłowe ich wykonanie było szczegółowo objaśnione i pokazane. Badani przystępowali do testów dwa razy, z każdego wybierano lepszą próbę.

Tabela 1

Charakterystyka badanej grupy kontrolnej UKS TOP-54 Biała Podlaska

Lp.	Imię i nazwisko badanego	I badanie		II badanie	
		wzrost *(cm)*	masa *(kg)*	wzrost *(cm)*	masa *(kg)*
1	C. K.	127	20	135	28
2	D. M.	128	24	136	32
3	I. R.	130	22	138	29
4	K. P.	126	22	133	28
5	K. A.	126	23	134	28
6	L. J.	125	22	131	29
7	S. K.	131	26	141	34
8	S. M.	127	22	135	30
9	S. K.	129	26	139	34
10	S. S.	123	19	128	23
11	H. K.	127	26	134	35
12	K. K.	128	27	135	32
13	K. M.	124	18	128	24
14	L. P.	125	20	131	25
15	S. H.	126	19	130	26
16	T. M.	123	19	128	24
17	W. A.	135	30	147	41
18	P. J.	127	27	140	34
19	W. M.	126	27	135	32
20	Z. B.	127	26	134	33
	x	**127,00**	**23,25**	**134,60**	**30,05**
	SD	**2,79**	**3,46**	**4,81**	**4,54**

Do oceny sprawności fizycznej ogólnej wykorzystano wybrane testy (za: Talaga 2004):

1. Bieg wahadłowy

Miejsce: sala gimnastyczna.

Sprzęt: kreda, stoper.

Wykonanie: na sygnał – bieg: trzy razy odcinek 5 m, z linii końcowej na linię startową. W przypadku młodych zawodników (do 14 roku życia) można dla celów diagnostycznych wykorzystać tylko próbę biegu wahadłowego, gdyż ocenia ona kompleksowo elementy szybkości startowej i zwinności bez kosztownej aparatury pomiarowej stosowanej przy próbach ze starszymi zawodnikami.

Ocena: pomiar dokonywany jest ręcznie z dokładnością do 0,01 s, przy czym zalicza się lepszy wynik w dwóch próbach.

2. Skok dosiężny

Miejsce: sala gimnastyczna.

Sprzęt: tablica (deska) z podziałką centymetrową zawieszona na takiej wysokości, aby najwyższy dosięg stojącego przy ścianie był przy dolnej krawędzi lub nieco wyżej. Na podłodze pod tablicą zaznaczone kredą dwie linie równoległe do ściany w odległości 10 cm od listwy przyściennej, druga w odległości 15 cm.

Wykonanie: badany staje twarzą do ściany w miejscu umieszczenia tablicy. Odległość czubków obuwia od listwy przyściennej – 10 cm. Stojąc na całych stopach i wyciągając maksymalnie ramię w górę, dotyka tablicy-miarki palcami zamoczonymi w wodzie lub potartych kredą. Ustawienie bokiem do ściany, tak aby skraj obuwia nie był oddalony więcej niż 15 cm – przysiad z przedmachem ramienia zamachowego – wyskok z dotknięciem jak najwyżej tablicy-miary. Ślady pierwszego i drugiego dotknięcia muszą być widoczne do odmierzenia obu górnych skrajów tych śladów.

Ocena: próba wykonywana jest dwukrotnie z małą przerwą, zalicza się lepszy wynik, którym jest odległość w centymetrach między śladem wyższym pozostawionym po wyskoku a śladem pozostawionym w pozycji stojącej.

3. Wyrzut piłką lekarską (1kg) z miejsca znad głowy

Miejsce: sala, boisko.

Sprzęt: piłki lekarskie 1 kg (dla uczniów 7–8 lat), 2 kg (dla uczniów 9-letnich), taśma miernicza.

Wykonanie: badany wykonujący rzut staje tyłem do pola rzutu w małym rozkroku i wykonuje rzut oburącz w tył ponad głową, poprzedzony jednym lub dwoma zamachami przygotowawczymi; po rzucie nie można przekroczyć linii (rzutu).

Ocena: zapis najlepszego wyniku z trzech rzutów mierzonych w linii prostej, od ostatniego śladu pozostawionego przez piłkę do wewnętrznej krawędzi linii rzutu lub jej przedłużenia z dokładnością do 1 cm.

4. Przysiad z wyrzutem nóg w tył

Miejsce: sala gimnastyczna.

Sprzęt: stoper.

Wykonanie: na komendę: «ćwicz» – przysiad podparty – energiczny wyrzut obu nóg w tył tak, aby udo i podudzie tworzyły linię prostą i aby biodra znajdowały się w linii prostej łączącej pięty z karkiem albo poniżej tej linii, albo ponad nią – powrót do przysiadu podpartego – szybkie powstanie i przyjęcie postawy wyprostowanej z klaśnięciem w dłonie nad głową.

Ocena: ćwiczenie wykonywane jest na czas w ciągu 30 s. Liczba przysiadów z wyrzutem nóg do podporu.

Do oceny KZM zastosowano następujące testy (za: Ljach, Witkowski 2004, Talaga 2004):

1. Bieg do ponumerowanych piłek

Miejsce: sala gimnastyczna.

Sprzęt: 6 piłek, taśma miernicza i tabliczki.

Wykonanie: zawodnik stał przy piłce umieszczonej w odległości trzech metrów od pozostałych piłek na obwodzie okręgu o promieniu 3 metrów, ustawionych w odległości 1,5 metra od siebie. Na sygnał zawodnik odwracał się i biegł do piłki w kolorze wskazanym mu na tabliczce przez prowadzącego pomiar, po dotknięciu jej stopą wracał dotykał piłki startowej i biegł do kolejnej wskazanej mu piłki. Sytuację powtarzano 5 razy.

Ocena: czas wykonania z dokładnością do 0,1 sek.

2. Bieg z obiegnięciem tyczek

Miejsce: sala gimnastyczna.

Sprzęt: taśma miernicza, kreda, trzy stojaki, piłka nożna, stoper.

Opis: Na dystansie 10 m ustawia się 3 tyczki, z których pierwszą w odległości 2,5 m od startu, zaś kolejne w tych samych odstępach od siebie (ostatnia z nich 2,5 m od mety). Na sygnał badany pokonuje wyznaczony odcinek, obiegając każdą tyczkę.

Wynik: czas wykonania z dokładnością do 0,1 sek.

3. Bieg z slalomem

Miejsce: sala gimnastyczna.

Sprzęt: taśma miernicza, kreda, pięć pachołków, stoper.

Opis: Na dystansie 15 m ustawia się 5 tyczki, z których pierwszą w odległości 2,5 m od startu, natomiast kolejne w tych samych odstępach od siebie (ostatnia z nich 2,5 m od mety). Na sygnał badany pokonuje jak najszybciej wyznaczony odcinek.

Wynik: czas wykonania z dokładnością do 0,1 sek.

4. Bieg z przewrotem na materacu

Miejsce: sala gimnastyczna.

Sprzęt: taśma miernicza, materace gimnastyczne, pięć pachołków, stoper.

Opis: Na sygnał «start» z pozycji wysokiej – bieg do chorągiewki ustawionej w odległości 5 m od linii startu i mety – okrążenie chorągiewki – bieg do materaca (w połowie między chorągiewkami) – przewrót w przód – bieg do drugiej chorągiewki (10m od pierwszej) okrążenie chorągiewki w drodze powrotnej do materaca – ponowny przewrót – powstanie – bieg do pierwszej chorągiewki – okrążenie bez dotknięcia – bieg do mety.

Wynik: czas wykonania z dokładnością do 0,1 sek.

Do oceny sprawności specjalnej wykorzystano następujące testy (za: Cicirko, Syryjczyk 2000, Talaga 2006):

1. Żonglerka

Miejsce: boisko, sala gimnastyczna.

Sprzęt: piłka nożna.

Wykonanie: uczeń na sygnał «ćwicz» sam, po podaniu piłki rękami ma za zadanie jak najdłużej podbijać ją (uderzać) w powietrzu bez pomocy rąk, w pięciu kolejnych próbach. Za każdym upadkiem piłki na podłoże próba (jedna z pięciu) jest zakończona. **Ocena:** liczba (suma) podbić piłki w powietrzu w pięciu wykonanych próbach.

2. Bieg z obiegnięciem tyczek

Miejsce: sala gimnastyczna.

Sprzęt: taśma miernicza, kreda, trzy stojaki, piłka nożna, stoper.

Opis: Na dystansie 10 m ustawia się 3 tyczki, z których pierwszą w odległości 2,5 m od startu, zaś kolejne w tych samych odstępach od siebie (ostatnia z nich 2,5 m od mety). Na sygnał badany pokonuje wyznaczony odcinek, obiegając każdą tyczkę z prawej strony z jednoczesnym prowadzeniem piłki. W czasie obiegania stojaków z lewej strony piłkę należy prowadzić nogą lewą (z prawej strony – nogą prawą).

Wynik: czas wykonania z dokładnością do 0,1 sek.

3. Prowadzenie piłki slalomem

Miejsce: sala gimnastyczna.

Sprzęt: taśma miernicza, kreda, pięć pachołków, piłka nożna, stoper.

Opis: Na dystansie 15 m ustawia się 5 tyczki, z których pierwszą w odległości 2,5 m od startu, natomiast kolejne w tych samych odstępach od siebie (ostatnia z nich 2,5 m od mety). Na sygnał badany pokonuje wyznaczony odcinek, jak najszybciej prowadząc piłkę.

Wynik: czas wykonania z dokładnością do 0,1 sek.

4. Prowadzenie piłki slalomem ze strzałem do bramki

Miejsce: sala gimnastyczna.

Sprzęt: taśma miernicza, kreda, pięć pachołków, piłka nożna, stoper, bramka 2x3m.

Opis: Na dystansie 13,5 m ustawia się 4 pachołki, z których pierwszy w odległości 2,5 m od startu, natomiast kolejne w odstępach 3m od siebie, ostatni z nich 2,5 m od meta od linii strzału, która znajduje się 11m od linii bramkowej. Na sygnał badany pokonuje wyznaczony odcinek, jak najszybciej prowadząc piłkę.

Wynik: czas wykonania z dokładnością do 0,1 sek.

Otrzymany w badaniach materiał empiryczny opracowano metodami statystycznymi (statystyka opisowa, test istotności różnic t – Studenta dla prób zależnych). Normy sprawności ogólnej, koordynacyjnych zdolności motorycznych oraz sprawności specjalnej wyznaczono w oparciu o średnie arytmetyczne (x), odchylenie standardowe (SD) i współczynnik zmienności (V) wyników poszczególnych prób.

Wyniki badań

Na podstawie uzyskanych wyników dotyczących sprawności ogólnej zaobserwowano, że młodzi zawodnicy UKS TOP-54 osiągnęli lepsze rezultaty podczas badania drugiego (tab. 2). Wraz z rozwojem biologicznym wzrósł poziom sprawności ogólnej chłopców. We wszystkich analizowanych próbach stwierdzono istotne statystycznie różnice ($p<0,001$). Ponadto można stwierdzić, iż realizowany 1,5 roczny ukierunkowany program treningowy pozytywnie wpłynął na poziom przygotowania ogólnego młodych graczy.

Tabela 2

Średnie wartości wyników (x ± SD) uzyskanych w próbach sprawności ogólnej piłkarzy nożnych UKS TOP-54 Biała Podlaska (test t-Studenta)

Próby sprawności ogólnej	**Badanie I**	**Badanie II**	**p**
Bieg wahadłowy	8,50±1,024	7,31±0,228	0,001***
Rzut piłką lekarską	4,32±0,451	6,51±1,106	0,001***
Skok dosiężny	17,27±1,624	31,00±4,811	0,001***
Przysiad z wyrzutem nóg	18,27±2,086	29,93±3,327	0,001***

*** *oznacza poziom istotności p<0,001*

Podobne wyniki otrzymano analizując poziom koordynacyjnych zdolności motorycznych chłopców UKS TOP-54 (tab. 3). W drugim pomiarze badani okazali się zdecydowanie lepsi. Istotne statystycznie różnice stwierdzono również we wszystkich próbach ($p<0,001$). Otrzymane wyniki badań korespondują z danymi innych autorów (m.in. Szyngiera, Ljach, Witkowski, 2000, Ljach, Witkowski, 2004, Cicirko i in., 2009) i tym samym potwierdzają fakt, iż w okresie sensytywnym tj. 6–13 lat występuje najszybszy wzrost przyswajania koordynacyjnych zdolności motorycznych. Zawodnicy, którzy posiadają wyższy poziom zdolności koordynacyjnych uczą się nowych umiejętności technicznych o wiele łatwiej i szybciej od zawodników o niższym poziomie zdolności koordynacyjnych (Buraczewski, Cicirko, Storto, 2008).

Tabela 3

Średnie wartości wyników (x±SD) uzyskanych w próbach koordynacyjnych zdolności motorycznych piłkarzy nożnych UKS TOP-54 Biała Podlaska (test t-Studenta)

Próby koordynacyjnych zdolności motorycznych	Badanie I	Badanie II	p
Bieg z obiegnięciem tyczek	9,72±1,103	7,68±0,222	0,001***
Bieg slalomem	9,49±0,991	7,85±0,399	0,001***
Bieg do ponumerowanych piłek	27,80±2,288	13,89±0,277	0,001***
Bieg z przewrotem na materacu	15,17±1,656	13,69±1,168	0,001***

**** oznacza poziom istotności p<0,001*

Analizując wyniki badań sprawności specjalnej chłopców odnotowano, że podobnie jak w próbach oceniających sprawność ogólną oraz koordynacyjne zdolności motoryczne młodzi piłkarze nożni uzyskali zdecydowanie lepsze rezultaty w drugim pomiarze (tab. 4). Istotne statystycznie zróżnicowanie wystąpiło we wszystkich wykonanych próbach.

Tabela 3

Średnie wartości wyników (x ± SD) uzyskanych w próbach sprawności ogólnej piłkarzy nożnych UKS TOP-54 Biała Podlaska (test t-Studenta)

Próby sprawności specjalnej	Badanie I	Badanie II	p
Żonglerka	16,07±4,061	38,67±6,455	0,001***
Prowadzenie piłki obiegnięciem tyczek	14,72±1,494	12,34±1,228	0,001***
Prowadzenie piłki slalomem	15,21±0,915	12,26±1,359	0,001***
Prowadzenie piłki slalomem ze strzałem	9,22±1,195	7,06±0,724	0,001***

**** oznacza poziom istotności p<0,001*

Dyskusja i wnioski. Szkoleniowcy zajmujący się dziećmi, posiadający wiedzę z zakresu psychologii i pedagogiki powinni wiedzieć, że zajęcia z tą grupą wiekową to przygotowanie do sportu zawodowego. Jednakże nie jest to sport wyczynowy, ani trening juniorów czy seniorów z odpowiednią modyfikacją stosowanych środków. Treningi w grupie najmłodszych są zajęciami wprowadzającymi, w głównej mierze ogólnorozwojowymi opartymi na grach i zabawach, ukierunkowanymi do nauczania i doskonalenia elementarnych wiadomości i umiejętności piłkarskich. Tylko zastosowanie teoretycznej i praktycznej wiedzy sportowej pozwala wpłynąć pozytywnie na młodego zawodnika, a jego indywidualność będzie odpowiednio rozwinięta. Optymalny rozwój wymaga dużego wkładu pracy teoretycznej i praktycznej, a także czasu i cierpliwości (zrozumienia całości problemów związanych z rozwojem młodego adepta piłki ponoznej).

Wyniki badań własnych oraz innych badaczy (m.in. Bergier, 1991, Stuła, 1998, Cicirko, Płeszka, Buraczewski, 2005, Cicirko in., 2009) wskazują, iż zawodnikom o wysokim poziomie zdolności koordynacyjnych łatwiej jest sprostać coraz wyższym wymaganiom, jakie stawia przed nimi nowoczesna gra w piłkę nożną.

W związku z powyższym w celu osiągnięcia oczekiwanych rezultatów w trakcie treningu, każda z osób zajmujących się młodymi sportowcami powinna poznać możliwości prowadzonych zawodników oraz poznać powiązania i relacje zachodzące między poziomem rozwoju sprawności ogólnej, specjalnej, zdolności koordynacyjnych, wiekiem czy budową somatyczną.

Piśmiennictwo

1. Bergier J. (1991). Ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne piłkarzy / J. Bergier // Sport Wyczynowy. – 1991. – 5–6, 317–318.
2. Buraczewski T. (2008). Correlation between the level of development of motor coordination abilities and a special skill in children at the beginner's stage of football training / T. Buraczewski, L. Cicirko, M. Storto // W: J. Sadowski, T. Niźnikowski (red.) Coordination motor abilities in scientific research. – Biała Podlaska : INTERGRAF, 66–71.
3. Cicirko L. (2000). Zarys teorii i praktyki piłki nożnej / L. Cicirko, J. Syryjczyk // Miejska Biblioteka Publiczna. – Biała Podlaska, 2000. – P. 102 – 103.
4. Cicirko L. (2005). Correlation between the level of development of motor coordination abilities and the effectiveness of one-on-one play among young players at the age of 11. / L. Cicirko, P. Płeszka, T. Buraczewski // W: J. Sadowski (red.) Coordination motor abilities in scientific research. – Biała Podlaska : INTERGRAF, 2005. – P. 401–407.

5. Cicirko L. (2009). Współzależność pomiędzy poziomem rozwoju koordynacyjnych zdolności motorycznych oraz sprawnością ogólną i sprawnością specjalną młodych piłkarzy nożnych / L. Cicirko, T. Buraczewski, K. Twarowski, M. Storto // W: A. Stuła (red.) Teoretyczne i praktyczne aspekty nowoczesnej gry w piłkę nożną, Politechnika Opolska, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii. Akademicki Inkubator Przedsiębiorczości. – Opole, 2009. – P. 111–122.
6. Ljach W. (2004). Koordynacyjne zdolności motoryczne w piłce nożnej. Centralny Ośrodek Sportu / W. Ljach, Z. Witkowski. – Warszawa, 17–24, 82.
7. Stuła A (1998). Konieczność optymalizacji koordynacyjnej złożoności środków treningowych stosowanych w nauczaniu elementów techniki gry w piłkę nożną. AWF / A. Stuła. – Poznań. Monografie, 1998. – P. 335, 135–138.
8. Stuła A. (2008). Zabawy i gry ruchowe w kształceniu piłkarzy nożnych / A. Stuła. – Wrocław : Międzynarodowe Towarzystwo Naukowe Gier Sportowych, 2008. – P. 11–14.
9. Szyngiera W. (2000). Dynamika rozwoju koordynacyjnych zdolności motorycznych u piłkarzy nożnych w wieku 11–18 lat / W. Szyngiera, W. Ljach, Z. Witkowski // W: J. Bergier (red.) Sport dzieci i młodzieży na przełomie wieków: Materiały z ogólnopolskiej konferencji naukowej pod patronatem Sejmowej Komisji Kultury Fizycznej i Turystyki. – Biała Podlaska, 30.XI.-1.XII.2000 r. – P 69–75.
10. Talaga J. (2004). Piłka nożna. Sprawność fizyczna ogólna / J. Talaga // Testy. Zysk i ska. – P. 17–22.
11. Talaga J. (2006). Piłka nożna. Sprawność fizyczna specjalna / J. Talaga // Testy. Zysk i ska. – P. 11–15.
12. Żak S. Poziom zdolności koordynacyjnych a skuteczność gry młodych piłkarzy nożnych / S. Żak, H. Duda // W: S. Żak, M. Spieszny, T. Klocek (red.) Gry zespołowe w wychowaniu fizycznym i sporcie. AWF. – Kraków : Studia i Monografie, 2005. – P. 33, 187–189.

Streszczenie

Panuje pogląd, że największe rezerwy w rozwoju gry w piłkę nożną tkwią w metodyce kształtowania zdolności motorycznych (Stuła, 2008). Skuteczność oddziaływania w dużym stopniu zależy od ich zastosowania, to znaczy od racjonalnego wykorzystania metod i form organizacyjno–metodycznych prowadzonych zajęć ruchowych. Celem pracy była ocena efektywności szkolenia w 1,5 rocznym cyklu zajęć z piłki nożnej młodych piłkarzy nożnych w wieku 9–10 lat, Uczniowskiego Klubu Sportowego TOP-54 Biała Podlaska. Badaniami objęto 20 graczy, których poddano ocenie sprawności fizycznej ogólnej i specjalnej oraz koordynacyjnych zdolności motorycznych, zastosowano wybrane próby (za: Cicirko, Syryjczyk, 2000, Ljach, Witkowski, 2004, Talaga, 2004, 2006).

Na podstawie analizy badań stwierdzono następujące uogólnienia:

1. Proces szkolenia obejmujący wszechstronny rozwój był na tyle efektywny, że młodzi piłkarze nożni zanotowali postęp we wszystkich przeprowadzonych testach. Istotne statystycznie różnice odnotowano w prawie wszystkich próbach.

2. Uzyskane rezultaty mogą stanowić przesłankę do oceny efektywności pracy szkoleniowej oraz zwiększać prognostyczną rolę systematycznej kontroli danej grupy treningowej w dłuższym okresie.

3. Systematyczne testowanie młodych piłkarzy nożnych wpływa na optymalizację procesu szkoleniowego, dobór form, metod i środków treningowych.

Słowa kluczowe: *piłka nożna, młodzi piłkarze, kontrola treningu.*

Томаш Бурачевскі, Лешек Чичирко. Ефективність цільових занять із футболу серед дітей у півторарічному циклі навчання на початковому етапі навчання. *Існує думка, що найбільші резерви в розвитку футболу містяться в методиці навчання рухових навичок (Stuła, 2008). Їх ефективність більшою мірою залежить від застосування, тобто від раціонального використання методик і форм проведення організаційно-методичних рухових занять. Мета цієї роботи – оцінка ефективності навчання в 1,5-річному циклі занять із футболу серед молодих гравців віком 9–10 років учнівського спортивного клубу ТОП–54 Бяла Подляска. У дослідженні брало участь 20 гравців, яких було оцінено відповідно до їхньої загальної, спеціальної фізичної підготовки та координаційних рухових здібностей, і застосовано обрані тести (за: Cicirko, Syryjczyk, 2000, Ljach, Witkowski, 2004, Talaga, 2004, 2006).*

На підставі аналізу проведених досліджень зроблено такі висновки:

1. Навчальний процес, що охоплює всесторонній розвиток, був настільки ефективним, що юними футболістами помічено прогрес у всіх проведених тестах. Істотні статистичні зміни відзначені майже у всіх тестах.

2. Отримані результати можуть стати необхідною умовою для оцінки ефективності навчальної роботи, а також підвищити прогностичну роль систематичного контролю цієї тренувальної групи на довшому етапі.

3. Систематичне тестування молодих футболістів впливає на оптимізацію навчального процесу, вибір форми, методики й засобів тренування.

Ключові слова: *футбол, молоді гравці, контроль за тренуванням.*

Tomasz Buraczewski, Leszek Cicirko. Effectiveness of Target Football Classes Among Children During 1,5-Year Cycle of Training at the Initial Stage of Training. *Some scientists believe that the biggest reserves in football*

development can be found in methodology of motor skills teaching (Stuła, 2008). Mostely their effectiveness depends on their applying, rational usage of methodologies and forms of conducting of organizational and methodological motor classes. The aim of this work is to estimate the effectiveness of education during 1,5-year cycle of football practicing among young players aged 9–10 of pupil's sports club TOP-54, Biala Podlaska. 20 players took part in the research, they were rated according to their general, special physical preparation and coordinational motor skills, and some tests were conducted (Cicirko, Syryjczyk, 2000, Ljach, Witkowski, 2004, Talaga, 2004, 2006).

According to the analysis of conducted research we've made the following conclusions:

1. Educational process that embraces overall development was so effective that young football players notices progress in all the tests. Significant statistic changes were noticed almost in all tests.

2. Obtained results may become a necessary condition for estimation of educational work effectiveness and to increase a prognostic role of systematic control of the given training group at a longer stage.

3. Systematic testing of young football players influences optimization of educational process, choice of form, methodology and means of training.

Key words: *football, young players, traininf control.*