

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ

Вінницький національний технічний університет

### **Анотація**

*Вивчення потреб студентів, які навчаються у ВНТУ, показує, що студенти активно займаються спортом і цікавляться, зокрема, футболом. Дана робота присвячена питанням методики навчання, розвитку фізичної активності і вдосконалення техніки гри футбол. У роботі систематизовані і узагальнені відомості, що стосуються фізичної та технічної підготовки студентів - футболістів. Розглянуті питання, що стосуються методики навчання і вдосконалення фізичної підготовленості на заняттях футболу.*

**Ключові слова:** футбол, студенти, техніка гри, спортивна активність.

### **Abstract**

*The study of the needs of students studying at VNTU shows that students are actively involved in sports and are interested in football. This work is devoted to the methods of teaching and improving the technique of playing football. The paper systematizes and generalizes information related to the technical training of students - football players. Much attention is paid to the analysis of the performance of football players with and without the ball. Issues related to teaching methods and improving technical readiness in football classes are considered.*

**Keywords:** football, students, game technique, sports activities.

### **Вступ**

Фізична підготовленість футболістів - один з основних компонентів, які впливають на ефективність проведення змагальної діяльності. Високий рівень навантажень в певній мірі визначає структуру фізичної підготовки. Фізична підготовка у спорті, зокрема у футболі повинна відповідати розвитку тих фізичних якостей, які впливають на майстерність гравця у змагальній діяльності. Основу структури фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів складають такі фізичні якості як: стартова, абсолютна і дистанційна швидкості, загальна і швидкісна витривалості, сила і швидкісно-силові якості. Отже постає необхідність комплексної оцінки всіх цих якостей, що формують відповідний рівень фізичної підготовленості. Гравці, які знаходяться на етапі підготовки до вищих досягнень повинні демонструвати високі показники майстерності у змагальній діяльності.

Мета дослідження – визначити показники фізичної підготовленості у футболістів різного ігрового амплуа на етапі підготовки до вищих досягнень.

Методи та організація дослідження. У нашому дослідженні брали участь футболісти ВНТУ. Було розглянуто та проаналізовано матчі у підготовчому та змагальному періодах за участю студентів ВНТУ.

### **Результати дослідження**

Оцінка фізичної підготовленості була проведена за показниками: стартової, абсолютної і дистанційної швидкостей, загальної і швидкісної витривалості, швидкісно-силових якостей. Для отримання найбільш достовірної інформативними про рівень фізичної підготовленості футболістів, провідні фахівці галузі футболу, а також науково-методичний комітет Федерації футболу України пропонують застосовувати наступні тести контролю за фізичною підготовленістю, а саме: для оцінки дистанційної швидкості – біг 30 м; для оцінки стартової – біг 15 м з місця; для оцінки абсолютно швидкості – біг 15 м з ходу; для оцінки швидкісно-силових якостей – стрибок в довжину з місця, п'ятикратний стрибок; для оцінки швидкісної витривалості – човниковий біг 7x50 м або 11x30 м; для загальної витривалості – тест Купера. Результати дослідження. У спорті, зокрема у футболі, підготовчий період складається з втягуючого, базового, контрольнопідготовчого, передзмагального та змагального мезоциклів.

Контроль фізичної підготовленості гравців в окремих мезоциклах підготовчого періоду, дозволяє: визначити рівень розвитку фізичних якостей футболістів на початку, в середині та в кінці підготовчого періоду, встановити динаміку приросту показників провідних фізичних якостей, підвищити ефективність програми підготовки команди, визначити основні напрямки виправлення грубих помилок та вдосконалення процесу підготовки. Показники динаміки приросту фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді.

Аналіз результатів дослідження, показав позитивну динаміку приросту показників фізичної підготовленості щодо усіх тестових вправ. Динаміка приросту дистанційної швидкості між втягуючим та передзмагальним мезоцикломи становить 0,9 %. Показник приросту стартової швидкості зріс на 2%, приріст абсолютної швидкості на 0,7 %. Показники швидкісно-силових якостей кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді зросли від 2,8% (стрибок з місця) до 5,5% (п'ятикратний стрибок). Динаміка приросту показників загальної та швидкісної витривалості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень у підготовчому періоді становить від 5,1 % (швидкісна витривалість) до 8 % (загальна витривалість).

Отримані показники свідчать, що найбільша динаміка приросту показників спостерігається у прояві швидкісно-силових якостей, загальної та швидкісної витривалості. Отже планування тренувальних навантажень у підготовчому періоді футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень, вплинули на розвиток аеробної роботи (загальної витривалості) приріст показників становить – 8%, анаеробно-алактатної роботи (швидкісно-силова) від 2,8 до 5,5 %, анаеробногліколітична (швидкісна витривалість) – 5,1%. У сучасному футболі тренувальний процес побудований на індивідуальних завданнях кожного гравця, враховуючи специфіку функцій які вони виконують у змагальній діяльності.

Враховуючи що передзмагальний мезоцикл являється найбільш інформативним про приріст рівня спеціальної фізичної підготовленості та готовність команди до змагань, наступним завдання дослідження було визначити показники спеціальної фізичної підготовленості у футболістів різного ігрового амплуа у передзмагальному мезоциклі. При проведенні аналізу показників фізичної підготовленості у футболістів, встановлено певні відмінності у відповідності від ігрового амплуа. Найбільші показники дистанційної ( $4,13 \pm 0,1$  сек.), стартової ( $2,41 \pm 0,1$  сек.) та абсолютної ( $2,41 \pm 0,1$  сек.) швидкостей встановлено у гравців лінії нападу. Найменший показник цих фізичних якостей встановлений у гравців лінії півзахисту. Порівнюючи показники швидкісно-силових якостей (стрибок з місця та п'ятикратний стрибок) футболістів різного ігрового амплуа на етапі підготовки до вищих досягнень, встановлено, що нападаючі переважають інші ігрові амплуа за цими показниками. Аналіз загальної та швидкісної витривалості кваліфікованих футболістів різного ігрового амплуа дозволив встановити перевагу у гравців лінії півзахисту, в яких загальна витривалість становить ( $3243,8 \pm 15,7$  м), швидкісна витривалість ( $62,6 \pm 0,3$  м). Найменші показники загальної ( $3020 \pm 35,8$  м) та швидкісної ( $62,6 \pm 0,3$  сек.) витривалості виявлено у гравців лінії нападу.

Дана специфіка прояву фізичних якостей гравцями різного ігрового амплуа великій мірі залежить від спрямованості змагальної діяльності та роботи, яку виконує гравець у матчі. Ще не менш важливим фактором, що визначає специфіку прояву фізичних якостей є диференційований підхід підготовки гравця враховуючи його ігрову позицію у матчі.

## Висновки

Інформативними показниками фізичною підготовленістю кваліфікованих футболістів, що перебувають на етапі підготовки до вищих досягнень являються такі контрольні тести як: тест Купера (загальна витривалість), 7X50 м. (швидкісна витривалість), стрибок з місця та п'ятикратний стрибок (швидкісна сила), біг 30 м (дистанційна швидкість), біг 15 м з ходу (абсолютна швидкість), біг 15 м з місця (стартова швидкість). Встановлено позитивну динаміку приросту показників провідних фізичних якостей у втягуючому, базовому та перед змагальному мезоциклах. У кваліфікованих футболістів найбільша динаміка приросту показників загальної та швидкісної витривалості, а також швидкісно-силових якостей. У структурі фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень виявлені відмінності у відповідності від їх ігрового амплуа. Найкращі показники швидкісних та швидкісно-силових якостей встановлено у гравців лінії нападу. Серед показників загальної та швидкісної витривалості, найкращий результат продемонстрували гравці лінії півзахисту.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з встановлення рівня розвитку морфо-функціональних систем організму кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – С. 5-27.
2. Ищенко В. Анализ физической подготовленности футболистов разной квалификации / В. Ищенко, Г. Лисенчук // Теория и практика футбола. – М. – 2003. – С. 13-17.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л.: Укр. Спорт. Асоціація, 1993. – С. 208-210.
4. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – С. 350-359.
5. Пшибыльский В. Физическая подготовленность квалифицированных футболистов разных игровых амплуа / В. Пшибыльский, З. Ястжемський // Теория и практика физической культуры. – 2003. – С. 52-55.
6. Овчарук В. В. Формування здоров'я зберігаючого середовища для студентів ВНЗ [Текст] / В. В. Овчарук, В. Г. Овчарук // Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди" : збірник наукових праць. - Переяслав-Хмельницький, 2012. - Вип. 27. - С. 187-191.
7. Ринус Михалес. Построение команды : путь к успеху: [книга переклад. с англ. языка междунар. департаментом ФК „Шахтар” Донецк] / Ринус Михалес. – К., 2006. – С. 167-168.
8. Соломонко В.В. Организация и методика индивидуальной тренировки футболистов / В.В. Соломонко, О.В. Соломонко // Всеукраїнський науково-практичний журнал „Футбол-Профі”. – Донецьк, 2007. – С. 4-15. 8. Шаленко В.В. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості футболістів професійних команд різного рівня [Електронний ресурс] / В.В. Шаленко, А.А. Перцухов // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua>

**Кулик Денис Григорович** — викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: [m3barsa@gmail.com](mailto:m3barsa@gmail.com)

**Овчарук Віра Григорівна** — майстер спорту України, старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

**Столярик Владислав Анатолійович** – асистент кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

**Kulyk Denys Grygorovych** – the teacher of physical training departure, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, E-mail: [m3barsa@gmail.com](mailto:m3barsa@gmail.com)

**Ovcharuk Vira G.** — senior lecturer at the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.

**Stolyaryk Vladyslav A.** - assistant of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.