

Список літератури:

1. Галевич В.С. Спорт у містах Кременець та Почаїв. Кременець: ВАТ «ПАПІРУС» 2009. 404с.
2. Галевич В.С. Історія спорту Кременеччини. Кременець: ВАТ «ПАПІРУС» 2011. 296с.
3. <https://www.facebook.com/groups/399596320607888/>

Грабик Н.М. <https://orcid.org/0000-0002-8882-9782>

Вадовський А.С.

Заверуха Н.Р.

**ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОГО ІГРОВОГО
АМПЛУА СТУДЕНСЬКОЇ КОМАНДИ**

**Тернопільський національний педагогічний університет
ім. Володимира Гнатюка**

Анотація. У статті аналізується показники фізичної та технічної підготовленості гравців різного ігрового амплуа студентської футбольної команди.

Annotation. The article analyzes the condition of physical and tactical preparedness of the students-footballers of different game role.

Аналіз основних напрямків досліджень у футболі свідчить, що на сучасному етапі його розвитку одним з важливіших питань управління підготовкою спортсменів є організація контролю їх фізичної й технічної підготовленості. В дослідженнях цілого ряду науковців актуалізується доцільність зміщення акцентів на формування фізичної підготовленості та основ техніки як бази для подальшого спортивного вдосконалення [2, 5].

В сучасному футболі актуальним питанням є вивчення різних сторін підготовленості футболістів різного ігрового амплуа. Визначення рівня фізичної і технічної підготовленості пов'язане, з одного боку, з необхідністю аналізу виконаної роботи за певний період тренування, з іншої – з метою скоригувати тренувальний процес на подальших етапах підготовки футболістів.

Більшість фахівців теорії і практики спортивного тренування зазначають, що фізична підготовка – є базою, яка обумовлює ефективність виконання техніко-тактичних дій, а також створює

передумови для перенесення спортсменами командних ігрових видів спорту значних за обсягом і величиною специфічних тренувальних і змагальних навантажень [1, 4].

Актуальним є вивчення цього напрямку й щодо підготовки футболістів в умовах закладів вищої освіти. За результатами окремих досліджень фахівці наголошують про нижчий рівень фізичної підготовленості гравців студентських команд, порівняно з кваліфікованими футболістами такого ж віку [3, 4, 5]. Разом з тим, саме студентський спорт формує спортивні резерви національних збірних, що вимагає відповідного рівня спортивної форми гравців.

Мета дослідження: порівняти показники фізичної і технічної підготовленості футболістів різного ігрового амплуа студентської команди.

У нашому дослідженні були вибрані наступні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічний експеримент (констатувальний); педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Для досягнення мети нашого дослідження був організований педагогічний експеримент на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка з жовтня по грудень 2019 р. У ньому брало участь 22 студенти віком від 18 до 22 років, що мали 1-3-й дорослий розряд і тренувалися в студентській команді з футболу. Серед футболістів було 3 воротаря, 4 нападника, 7 захисників та 8 півзахисників)

Результати дослідження. Згруповані за ігровим амплуа показники фізичної підготовленості студентів-футболістів подані у таблиці 1.

Таблиця 1.

Показники фізичної підготовленості студентів-футболістів
різного ігрового амплуа

Примітки: Н – нападники, В – воротарі, З – захисники, ПЗ –
півзахисники.

кількість	амплуа	Контрольні тести						
		Біг 6м, с	Біг 15м, с	Біг 60м, с	Біг 30 з м'ячо м, с	стриб ок у довжи ну, см	Човник овий біг 5x10 м	Човни ковий біг 7x50 м
4	Н	1,19 ±0,0 5	2,48± 0,1	7,61 ±0,1 1	3,89 ±0,2 1	245±2 0,35	9,48±0 ,75	69,75 ±8,4
3	В	1,26 ±0,0 1	2,61± 0,1	7,89 ±0,0 2	4,01 ±0,7	253±1 ,4	10,15± 0,21	71,5± 6,7
7	З	1,24 ±0,0 3	2,55± 0,09	7,71 ±0,1 2	3,96 ±0,1 3	237±1 3,45	9,6±0, 6	70,7± 6,6
8	П З	1,20 ±0,0 6	2,53± 0,11	7,67 ±0,0 9	3,95 ±0,1 4	242,4 ±14,2	9,21±0 ,62	67,5± 7,9

Найкращі показники у тесті "Біг 6 м" зафіксували у футболістів нападників (1,19±0,05 с) та півзахисників (1,20±0,06 с). Дещо кращі результати у цьому тесті продемонстрували захисники (1,24±0,03 с), ніж воротарі (1,26±0,01 с).

У тесті "Біг 15 м" найшвидший результат продемонстрували футболісти нападники (2,48±0,1 с), у півзахисників час подолання дистанції становив 2,53±0,11 секунди. Дещо нижчий показник був у захисників – 2,55±0,09 секунди. Воротарям потрібно було найбільше часу для виконання цього нормативу – 2,61±0,1 секунди.

Шістдесяти метрову дистанцію найшвидше також подолали нападники за 7,61±0,11 секунди. Дещо слабший показник зафіксували у півзахисників 7,67±0,09 секунди. Наступними у рейтингу за цим руховим завданням були захисники з результатом – 7,71±0,12 секунди. Найгіршим був показник воротарів – 7,89±0,02 секунди.

Час виконання тесту "Біг 30 м з м'ячом" найменший також у нападників – $3,89 \pm 0,21$. Майже однакові показники у півзахисників ($3,95 \pm 0,14$ с) та захисників ($3,96 \pm 0,13$ с). Воротарі витратили найбільше часу – $4,01 \pm 0,7$ секунди на цей тест.

У стрибку в довжину з місця найкращими виявилися воротарі з результатом $253 \pm 1,4$ см. Далі у рейтингу були нападники з результатом $245 \pm 20,35$ см. Дещо менший показник продемонстрували півзахисники – $242,4 \pm 14,2$ см. Найменшу дальність стрибка зафіксували у захисників – $237 \pm 13,45$ см.

За результатами човникового бігу "5x10 м" найкращими були півзахисники – $9,21 \pm 0,62$ секунди. Дещо їм поступають нападники – $9,48 \pm 0,75$ секунди. У захисників результат становить $9,6 \pm 0,6$ секунди. Воротарі продемонстрували найбільшу тривалість виконання цього тесту – $10,15 \pm 0,21$ секунди.

Схожа ситуація прослідковувалася у тесті човникового бігу "7x50 м". Результат півзахисників становить $67,5 \pm 7,9$ секунди, нападників – $69,75 \pm 8,4$ секунди, захисників – $70,7 \pm 6,6$ секунди, воротарів – $71,5 \pm 6,7$ секунди.

Зведені показники технічної майстерності студентів-футболістів з різним ігровим амплуа подані у таблиці 2. У комплексному тесті "Ведення м'яча, обведення стоек та удар по воротах" найкращими були півзахисники з результатом $5,12 \pm 0,7$ секунди, поступилися їм нападники з результатом $6,1 \pm 1,0$ секунди. Наступними були захисники з результатом $6,46 \pm 1,41$ секунди. Найбільше витратили часу на виконання цього воротарі – $7,05 \pm 0,07$ секунди.

Таблиця 2

Показники технічної підготовленості студентів-футболістів
різного ігрового амплуа

Контрольні тести		Ведення м'яча, обведення стоек та удар по воротах, с	Удари на точність з 30 м по 10 разів	Жонглювання м'ячом, раз
кількість	амплуа			
4	Н	$6,1 \pm 1,0$	$6,75 \pm 2,36$	$98,5 \pm 31,26$
2	В	$7,05 \pm 0,07$	$5 \pm 1,4$	35 ± 7
6	З	$6,46 \pm 1,41$	$6 \pm 2,28$	$75,3 \pm 27,8$
8	ПЗ	$5,12 \pm 0,7$	$6,5 \pm 1,85$	97 ± 31

Примітки: Н – нападники, В – воротарі, З – захисники, ПЗ – півзахисники.

У тесті "Удари на точність з 30 м по 10 разів" найрезультативнішими були нападники з результатом $6,75 \pm 2,36$ рази. Дещо їм поступилися півзахисники – $6,5 \pm 1,85$ удари. Захисники продемонстрували результат $6 \pm 2,28$ рази. Воротарі здійснили лише $5 \pm 1,4$ точні удари.

Високі показники жонглювання м'ячем продемонстрували нападники $98,5 \pm 31,26$ рази та півзахисники 97 ± 31 раз. Дещо меншу кількість жонглювань продемонстрували захисники $75,3 \pm 27,8$ рази. Найменшу кількість жонглювань зробили воротарі 35 ± 7 рази.

Таким чином, серед студентської команди футболістів за показниками швидкісних можливостей (стартової і загальної швидкості) лідирують гравці лінії нападу, за показниками швидкісно-силових можливостей найкращі результати мають воротарі, за показниками спеціальної швидкісної витривалості півзахисники переважають футболістів інших амплуа.

За показниками технічної підготовленості у більшості тестів найкращими були півзахисники, дещо їм поступалися нападники. Найнижчі показники були зафіксовані у воротарів. Хоча статистично достовірна різниця між групами у більшості випадків відсутня.

Список літератури:

1. Артим'юк Н., Пітин М., Лядик О. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки *Проблеми формування здорового способу життя молоді* : зб. наук. ст.Л., ЛНУ ім.І.Франка, 2009. С.117-119.
2. Васильчук А. Г., Мосейчук Ю.Ю. Педагогічний контроль технічної та фізичної підготовленості у процесі підвищення спортивної майстерності з футболу. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві* : матеріали наук.-практ. конф. за ред. Я. Б. Зорія. Чернівці : Чернівець. нау. ун-т, 2015. С. 32– 33.
3. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр./За ред. С. С. Єрмакова. Х., 2007. №1. С. 78–80.
4. Романенко О., Мичковська Л., Якушева Ю. *Дослідження особливостей рухової та техніко-тактичної діяльності*

футболістів студентських команд. Фізична культура і спорт: збірник наукових праць. Вип. №5 (24). Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 272–276.

5. Самусь А., Юденюк В., Шпак В. Контроль і оцінка показників фізичної підготовленості футболістів вищого навчального закладу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. Вип. 17. С. 562–567.

Грубар І.Я. <https://orcid.org/0000-0002-0809-1299>
Грабик Н.М. <https://orcid.org/0000-0002-8882-9782>

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАТУС ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тернопільський національний педагогічний університет ім.
Володимира Гнатюка

Анотація. Стаття присвячена визначенню рівня фізичного розвитку учнів 6–8 років з різним рівнем рухової активності, дослідженню морфофункціональних властивостей дітей 6-8-ми річного віку та чи мають вплив занять футболом на морфофункціональний стан та розумову працездатність досліджуваної категорії дітей.

Annotation. This work is devoted to determining the level of physical development of students of 6-8 years with different levels of physical activity, to study the morpho-functional properties of children 6-8 years of age and whether the influence of football lessons on the morpho-functional condition and mental performance of the studied category of children.

Постановка проблеми і аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури доводить, що до проблеми висвітлення специфічного впливу занять з футболу на організм дітей зверталось багато науковців і тренерів-практиків (В. Дублінський, 2001; И. Швигов, 2002). Однак, в експериментальних і теоретичних дослідженнях існує певна суперечливість щодо відносно окремих аспектів оцінки стану фізичного розвитку, соматичного здоров'я, фізичної і розумової працездатності у дітей шкільного віку, які займаються футболом. Згідно з новою навчальною програмою в систему фізичного виховання школярів введено щотижневий урок з елементами футболу, який, на думку фахівців, повинен оптимізувати їх рухову активність (А. Васильчук, 2006).