

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД РІЗНИХ АМПЛУА

А. І. Самусь

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, Україна

E-mail: samus759@ukr.net

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.78-82

Актуальність дослідження обумовлена, з однієї сторони, необхідністю оптимізації фізичної підготовки, яка регламентує ефективність виконання техніко-тактичних дій, а також можливість перенесення спортсменами командних ігрових видів спорту значних за обсягом і величиною специфічних тренувальних і змагальних навантажень, а з іншої, перспективністю використання диференційованого підходу в системі тренування студентських команд.

*Мета.* Експериментально обґрунтувати ефективність застосування різної структури фізичної підготовки футболістів студентських команд відповідно до амплуа.

*Методи.* Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

*Результати.* Впродовж підготовчого періоду ми застосовували розроблену нами структуру фізичної підготовки для футболістів студентської команди різних амплуа. Частка засобів розвитку гнучкості для всіх амплуа була однаковою і становила 10,0 %. Найбільша частка засобів розвитку швидкості планувалася для нападників, сили та її різних проявів – для захисників, витривалості, в тому числі й швидкісної, – для півзахисників, спритності з її проявами – для нападників. У результаті застосування запропонованої структури фізичної підготовки швидкісна витривалість футболістів покращилася на 2,1 %, швидкісно-силові здібності – на 2,6 %, загальна витривалість – на 2,2 %, спеціальна спритність у взаємозв'язку зі швидкістю – на 1,7 %.

*Висновки.* Запропонований диференційований підхід до фізичної підготовки футболістів студентської команди полягав у зміні її структури з урахуванням специфіки рухової діяльності спортсменів у процесі гри, відповідно до їх амплуа. Достовірне покращення показників фізичної підготовленості футболістів свідчить про ефективність застосування запропонованого підходу.

**Ключові слова:** диференційований підхід, захисники, півзахисники, нападники, фізичні якості.

### Вступ

Враховуючи те, що за даними більшості фахівців теорії і практики спортивного тренування, фізична підготовка є тією базою, яка обумовлює ефективність виконання техніко-тактичних дій, а також можливість перенесення спортсменами командних ігрових видів спорту значних за обсягом і величиною специфічних тренувальних і змагальних навантажень [2; 6; 8], вивчення цього напрямку залишається актуальним на сучасному етапі. На користь цього свідчить і всезростаюча кількість досліджень, які наголошують на необхідності оптимізації тренувального процесу, а також окремих видів підготовки, в спортивних іграх [1; 3; 13; 17].

**Samus A. I. Physical training of footballs of student commands of different employes.** The actuality of the study is due, on the one hand, to the need for optimization of physical training, which regulates the effectiveness of the technical and tactical actions, as well as the possibility of team sports athletes to get significant volume of specific training and competitive loads, and on the other, the prospect of using a differentiated approach in the system of student teams training.

*Objective:* is to experimentally substantiate the effectiveness of the application of a differentiated approach to the physical training of student team football players of different roles.

*Methods:* theoretical analysis of scientific and methodological literature, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

*Results:* We were using the developed structure of physical training for the student team football players of different roles during the preparatory period. The ratio of flexibility tools for all roles was the same and amounted to 10,0 %. The greatest part of speed development tools was planned for attackers, strength and its various manifestations – for defenders, endurance, including speed endurance, for midfielders, agility with its manifestations – for attackers. As a result of the application of the proposed structure of physical training, the speed endurance of football players improved by 2,1 %, speed-strength abilities – by 2,6 %, overall endurance – by 2,2 %, special agility in the relationship with speed – by 1,7 %.

*Conclusions:* The proposed differentiated approach to the physical training of the student team football players was to change its structure, taking into account the specificity of the motor activity of athletes in the process of the game, in accordance with their role. A significant improvement in the indicators of physical fitness of football players prove the effectiveness of the proposed approach.

**Key words:** differentiated approach, defenders, midfielders, attackers, physical qualities.

Своєчасним є вивчення цього напрямку й щодо тренування футболістів в умовах закладів вищої освіти. За результатами попередніх досліджень [5; 11] фахівці наголошують про нижчий рівень фізичної підготовленості гравців студентських команд, порівняно з кваліфікованими футболістами такого ж віку [4; 15]. Разом з тим, саме студентський спорт формує спортивні резерви національних збірних, що вимагає відповідного рівня спортивної форми гравців.

Отже, необхідним є пошук шляхів удосконалення процесу фізичної підготовки футбольних студентських команд, орієнтованих на оптимізацію тренувальних впливів.

Дослідники вказують на ефективність використання диференційованого підходу в системі підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту різної кваліфікації [9; 14]. Деякі аспекти параметрів тренувальних навантажень футболістів різних амплуа розглядалися в попередніх дослідженнях [7]. Отже, потребують подальшого вивчення й обґрунтування особливості фізичної підготовки футболістів різних амплуа в умовах закладів вищої освіти.

#### **Зв'язок роботи з науковими планами, темами.**

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та основ здоров'я Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

**Мета дослідження** – експериментально обґрунтувати ефективність застосування різної структури фізичної підготовки футболістів студентських команд відповідно до амплуа.

#### **Методи дослідження**

Під час дослідження використовували: теоретичний аналіз науково-методичної літератури здійснювався для вивчення особливостей процесу фізичної підготовки футболістів і обґрунтування перспективних шляхів його вдосконалення; за допомогою педагогічного тестування проводили дослідження показників фізичної підготовленості футболістів та вивчали їх динаміку; педагогічний експеримент передбачав застосування для гравців студентської футбольної команди різної структури фізичної підготовки відповідно до амплуа спортсменів; використання методів математичної статистики забезпечувало опрацювання результатів вимірювання. Передбачалося визначення таких основних показників вибірки як середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення, похибка середнього арифметичного, кое-

фіцієнт варіації. Достовірність результатів визначалася за параметричним критерієм Стьюдента для пов'язаних вибірок (рівень значущості  $\alpha=0,05$ ).

Педагогічний експеримент проводився впродовж підготовчого періоду 2017–2018 навчального року (вересень–жовтень 2017 р.) та передбачав застосування для гравців студентської футбольної команди Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка різної структури фізичної підготовки (співвідношення спрямованості засобів) відповідно до амплуа спортсменів. Для обґрунтування ефективності фізичної підготовки футболістів по амплуа вивчали динаміку показників фізичної підготовленості гравців упродовж підготовчого періоду за показниками тестування, які характеризували стартову швидкість (біг 30 м), швидкісну витривалість (човниковий біг 7х50 м), швидкісно-силові якості (потрійний стрибок), загальну витривалість (тест Купера), спеціальну спритність (ведення м'яча по прямій).

У дослідженні брали участь 22 футболістів студентської команди віком 18–22 роки та кваліфікацією – I–III розряду. Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті.

#### **Результати дослідження**

Враховуючи структуру рухової діяльності футболістів різних амплуа, представлену в попередніх дослідженнях [10; 12], доцільно припустити необхідність застосування диференційованого підходу до фізичної підготовки гравців з різними ігровими функціями на майданчику. На користь цього свідчать і результати початкового тестування показників фізичної підготовленості футболістів досліджуваної студентської команди, відображені в табл. 1, які характеризуються суттєвими відмінностями рівня фізичної підготовленості гравців однієї команди (за показником коефіцієнта варіації).

Таблиця 1

#### **Результати тестування показників фізичної підготовленості футболістів студентської команди на початку підготовчого періоду**

Показники фізичної підготовленості	Статистичні показники			
	$\bar{x}$	S	m	V, %
Біг 30 м, с	4,38	0,340	0,07	7,8
Човниковий біг 7х50 м, с	65,48	4,712	1,02	7,2
Потрійний стрибок, м	6,98	0,759	0,17	10,1
Тест Купера, м	3091,51	104,712	22,76	3,4
Ведення м'яча по прямій, с	5,09	0,393	0,09	7,7

Отже, наступним кроком було застосування для гравців студентської футбольної команди впродовж підготовчого періоду різної структури фізичної підготовки відповідно до амплуа спортсменів (табл. 2). Загалом упродовж підготовчого періоду на фізичну підготовку спортсменів відводилося 1650 хв, при цьому частка

засобів розвитку гнучкості для всіх амплуа була однаковою і становила 10,0 %. Найбільша частка засобів розвитку швидкості планувалася для нападників, сили та її різних проявів – для захисників, витривалості, в тому числі й швидкісної, – для півзахисників, спритності з її проявами – для нападників.

Таблиця 2

**Структура фізичної підготовки футболістів студентської команди різних амплуа в підготовчому періоду**

Педагогічна спрямованість засобів	Амплуа гравців		
	захисники	півзахисники	нападники
	Частка засобів, %		
Швидкісні	12,1	12,6	14,5
Силові	22,5	21,2	17,3
Витривалість	38,1	38,8	37,1
Спритність	17,3	17,4	21,1
Гнучкість	10,0	10,0	10,0

Використання визначеної структури фізичної підготовки впродовж підготовчого періоду виявилось в достовірному ( $p < 0,05$ ) покращенні таких показників фізичної підготовленості футболістів студентської команди як швидкісна витривалість (за результатами човникового бігу 7x50 м) на 2,1 %, швидкісно-силові здібності (за показником потрійного стрибка) на 2,6 %, загальна витривалість (за тестом Купера) на 2,2 %, спеціальної спритності у

взаємозв'язку зі швидкістю (за результативністю виконання ведення м'яча по прямій) на 1,7 % (рис. 1).

Відсутність достовірного покращення швидкісних здібностей за результатами бігу на 30 м ( $p > 0,05$ ) вказує на необхідність подальшого внесення корективів у зміст фізичної підготовки футболістів студентської команди для вдосконалення визначеної фізичної якості.

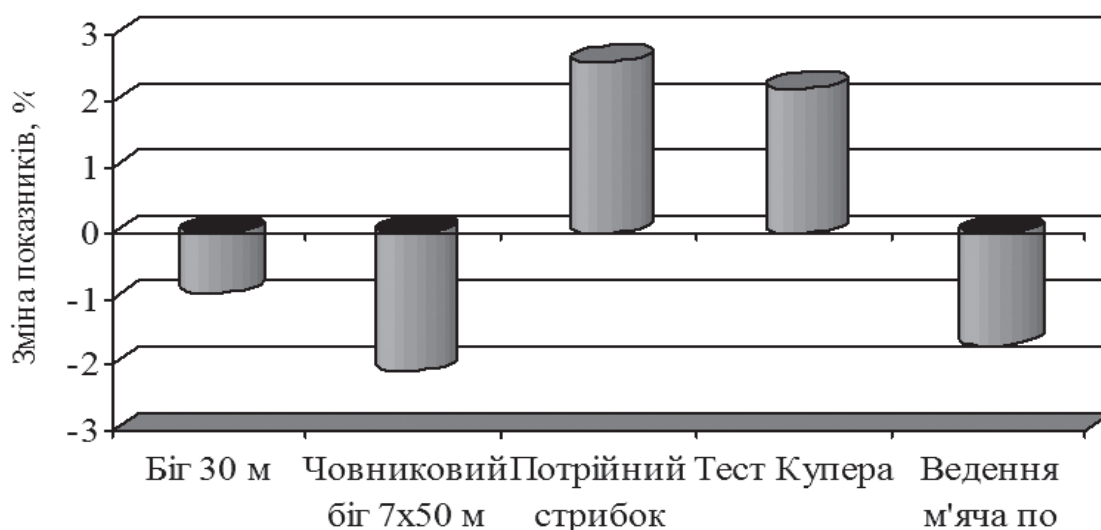


Рис. 1 Зміна показників фізичної підготовленості футболістів студентської команди впродовж підготовчого періоду

## Дискусія

На відміну від попередніх досліджень [15; 16], у яких представлено загальнокомандні параметри тренувальних навантажень (обсяг, величина, інтенсивність, співвідношення засобів), в тому числі й фізичної підготовки футболістів, запропоновано диференційований підхід до процесу фізичної підготовки спортсменів з урахуванням їх функцій на ігровому майданчику. Цей підхід є особливо актуальним для підготовки команд з ігрових видів спорту в умовах закладів вищої освіти, гравці яких характеризуються суттєвою різницею в рівні підготовленості.

Достовірне покращення більшості показників фізичної підготовленості футболістів доводить необхідність застосування для гравців студентської команди різної структури фізичної підготовки відповідно до амплуа спортсменів.

Отримані нами дані підтверджують результати попередніх досліджень [5; 11] щодо низького рівня фізичної підготовленості футболістів студентських команд, порівняно з кваліфікованими спортсменами.

Доповнено попередні результати [15] щодо змісту фізичної підготовки футболістів у підготовчому періоді річного тренувального циклу.

## Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури показав доцільність пошуку підходів до вдосконалення процесу фізичної підготовки команд з ігрових видів спорту, що пов'язано з необхідністю оптимізації тренувального процесу.

2. Запропонований диференційований підхід до фізичної підготовки футболістів студентської команди полягав у зміні її структури з урахуванням специфіки рухової діяльності спортсменів у процесі гри, відповідно до їх амплуа.

3. Використання визначеної диференційованої структури фізичної підготовки футболістів різних амплуа впродовж підготовчого періоду виявилось в достовірному ( $p < 0,05$ ) покращенні показників фізичної підготовленості, що свідчить про ефективність застосування запропонованого підходу.

*Перспективи подальших досліджень* вбачаються в зміні структури фізичної підготовки футболістів студентських команд різних амплуа на етапах річного тренувального циклу.

## Джерела та література

1. Вознюк Т. В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидко-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2006. 23 с.
2. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
3. Козина Ж. Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Монография. Lambert Academic Publishing Russia. 2011. 532 с.
4. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2012. 41 с.
5. Лежньова О., Качан В. Контроль тренувального процесу та підготовленості футболістів упродовж підготовчого періоду. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип. 3(22). Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С. 362–367.
6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977. 280 с.
7. Овчаренко С., Яковенко А. Управління підготовкою футболістів в підготовчому періоді з урахуванням їх ігрового амплуа. Фізична культура, спорт та здоров'я. XVII Міжнародна науково-практична конференція, 7-8 грудня 2017. С. 206-209.
8. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимп, лит., 2013. 624 с.
9. Пушкарьов Ю. В., Попов І. В. Фізична підготовка баскетболістів студентів різного амплуа на основі диференційованого підходу. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. 2014. С. 149–154.
10. 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.
11. Самусь А., Юденко 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.
12. Стасюк І. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих гравців у міні-футболі. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал. Вип. 2. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С. 55–60.
13. Щепотіна Н. Ю. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». К., 2017. 20 с.
14. Imas Y., Borysova O., Shlonska O., Kogut I., Marynych V., Kostyukevich V. Technical and tactical training of qualified volleyball players by improving attacking actions of players in different roles. Journal of Physical Education and Sport. 2017. Vol. 17. PP. 441-446.
15. Kostyukevich, V. M., Stasiuk, V. A., Shchepotina, N.Yu., & Dyachenko, A. A. (2017). Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year. Physical Education Of Students, 21(6), 262-269. doi:10.15561/20755279.2017.0602.

## References

1. Vozniuk, T. V. (2006). Optyimizacija trenuvaljnogho procesu kvalifikovanykh basketbolistok zasobamy shvydkisno-sylovoji sprjamovanosti na pered zmaghaljnomo etapi pidghotovky. *Kand. Dys.* [Optimization of the training process of qualified female basketball players by the speed-strength means at the pre-contest stage. *Cand. Diss.*], Lviv.
2. Godik, M. A. (2006). *Fizicheskaya podgotovka futbolistov* [Physical training of football players], Moscow: Terra-Sport, Olimpia Press.
3. Kozina, Zh.L. (2009). *Individualizatsiya podgotovki sportsmenov v igrovyykh vidakh sporta* [Individualization of the training of athletes in the game sports], Kharkov.
4. Kostiukevych, V. M. (2012). *Teoretychni ta metodychni osnovy modeljuvannja trenuvaljnogho procesu sportsmeniv ighrovyykh vydiv sportu.* *Dokt. Dys.* [Theoretical and methodical bases of training process modeling among the sportsmen of playing kinds of sport. *Doct. Dis.*], Kyiv.
5. Lezhniova, O., & Kachan, V. (2017). *Kontrol' trenuval'nogo procesu ta pidgotovlenosti futbolistiv uprodovzh pidgotovchogo period* [Control of the training process and the preparedness of the players during the preparatory period]. *Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ia nacji*, 3(22), 362-367.
6. Matveev, L. P. (1977). *Osnovy sportivnoj trenirovki* [Basics of sports training], Moscow: Physical Culture and Sport.
7. Ovcharenko, S., & Yakovenko, A. (2017). *Upravlinnia pidgotovkoiu futbolistiv v pidgotovchomu periodi z urakhuvanniam ikh igrovogo amplua* [Management of the preparation of football players in the preparatory period, taking into account their game roles]. *Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ia. XVII Mizhnarodna naukovopraktychna konferentsiia*, 7–8 grudnia 2017, 206-209.
8. Platonov, V. N. (2013). *Periodizatsiya sportivnoy trenirovki. Obshchaya teoriya i ee prakticheskoe primenenie* [Periodization of sports training. General theory and its practical application], Kyiv: Olympic Literature.
9. Pushkariov, Yu. V., & Popov, I. V. (2014). *Fizichna pidgotovka basketbolistiv-studentiv riznogo amplua na osnovi diferencijovanogo pidkhotu* [Physical training of basketball players of different roles based on a differentiated approach]. *Fizichna kul'tura i sport u suchasnomu suspil'stvi. Materiali Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii*, 149–154.
10. Romanenko, O., Mychkovska, L., & Yakusheva, Yu. (2018). *Doslidzhennia osoblivostej rukhovoї ta tekhniko-taktichnoi diial'nosti futbolistiv studentiv kikh komand* [Investigation of the peculiarities of motor and techno-tactical activity of football teams of student teams]. *Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ia nacji*, 5(24), 272–276.
11. Samus, A., Yudenok, V., & Shpak, V. (2014). *Kontrol' i ocinka pokaznykh fizichnoi pidgotovlenosti futbolistiv vishchogo navchal'nogo zakladu* [Monitoring and evaluation of indicators of physical fitness of football players at higher educational institutions]. *Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ia nacji*, 17, 562–567.
12. Stasiuk, I. (2017). *Osoblivosti zmagal'noi diial'nosti kvalifikovanykh gravciv u mini-futboli* [Features of Competitive Activities of Qualified Players in Mini-Soccer]. *Aktual'ni problemi fizichnogo vikhovannia ta metodiki sportivnogo trenuвання*, 2, 55–60.
13. Shchepotina, N.Yu. (2017). *Optyimizatsiia trenuval'nogo procesu kvalifikovanykh volejbolistok na osnovi model'nykh trenuval'nykh zavrhan'.* *Kand. Dis.* [Optimization of training process of skilled female volleyball players based on the model training tasks. *Cand. Diss.*], Kyiv.
14. Imas, Y., Borysova, O., Shlonska, O., Kogut, I., Marynych, V., & Kostyukovich, V. (2017). *Technical and tactical training of qualified volleyball players by improving attacking actions of players in different roles.* *Journal of Physical Education and Sport*, 17, 441–446. DOI: 10.7752/jpes.2017.01066
15. Kostyukovich, V.M., Stasiuk, V.A., Shchepotina, N.Yu., & Dyachenko, A. A. (2017). *Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year.* *Physical Education Of Students*, 21(6), 262-269. doi:10.15561/20755279.2017.0602.
16. Kostyukovich, V.M., Stasiuk, V.A., Shchepotina, N.Yu., & Dyachenko, A. A. (2017). *Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year.* *Physical Education Of Students*, 21(6), 262-269. doi:10.15561/20755279.2017.0602.
17. Kostyukovich, V., Imas, Ye., Borysova, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Kogut, I., Voronova, V., Shlonska, O., & Stasiuk, I. (2018). *Modeling of the athletic training process in team sports during an annual macrocycle.* *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 327-334. DOI:10.7752/jpes.2018.s144.
18. Malikova A.N., Doroshenko E. Yu., Symonik A. V., Tsarenko E. V., Veritov A. I. *The ways of improvement special physical training of high-qualified women volleyball players in competitive period of annual macrocycle.* *Physical Education Of Students*. 2018. Vol. 22, No 1. P. 38–44. DOI:10.15561/20755279.2018.0106.

Надійшла 25.04.2019