

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО І ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

**ПОРІВНЯННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ В
ХЕРСОНСЬКИХ АМАТОРСЬКИХ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНДАХ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент ІV курсу 411 групи
денної форми навчання
Спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)
Освітньо-професійної програми «Фізична
культура і спорт»
Градовський Олександр

Керівник кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент Ігор Жосан
Рецензент кандидат педагогічних наук,
доцент Ольга Кольцова

Херсон – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти загальної та спеціальної фізичної підготовки футболістів.....	6
1.1. Характеристика змагальної діяльності футболістів.....	6
1.2. Ігрові функції гравців у сучасному футболі та їх особливості	8
1.3. Загальна характеристика фізичної підготовки футболістів....	12
РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження.....	18
2.1. Організація дослідження.....	18
2.2. Методика визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів.....	23
2.3. Методи математичної статистики.....	26
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження та їх обговорення.....	27
3.1. Показників фізичної підготовленості футболістів херсонських аматорських клубів.....	27
3.2. Результати порівняння показників фізичної підготовленості у футболістів різного ігрового амплуа.....	32
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41

ВСТУП

Актуальність. Сьогодення сучасного футболу вказує на необхідність вирішення питання організації тренувального процесу, спортсменів з застосуванням найбільш ефективних засобів та методів тренування. Спортивні спеціалісти з футболу постійно зіштовхуються з проблемою інтенсифікації тренувального процесу та спрямування його ефективності на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.

На думку В.Г. Макаренка, В. Костюкевича, О. Межова, Г. Лисенчука, В. Соломонко, В. Шамардіна підготовка футболістів відбувається у відповідності до індивідуальних можливостей спортсменів та умов проведення тренувального процесу [21, 22, 26, 39, 41]. Провідні футбольні тренери сходяться в думці, що висока змагальна результативність обумовлюється відповідними рівнем різних сторін підготовленості. Проте безперечним залишається той факт, що основою для досягнення високого рівня техніко-тактичної та інтегральної підготовленості залишається загальна та спеціальна фізична підготовленість [8].

На думку футбольних тренерів, як професійних команд, так і дитячо-юнацьких, фізична підготовка гравців має дуже велике значення в грі тому, що дозволяє футбольним командам досягати перемоги на змаганнях різного рівня. Високий рівень розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей дає можливість футболістам виконувати на належному рівні різноманітні технічні прийоми гри та складні тактичні завдання як у нападі та і в захисті [24].

За теоретичними даними зі зростанням рівня спортивної майстерності обов'язково підвищуються й вимоги до показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. Відповідно постає питання, щодо оптимізації тренувального процесу та підбору адекватних навантажень для досягнення оптимальної спортивної форми. Побудова та планування тренувальної роботи з розрахунку необхідних величин

навантажень не можливе без отримання даних про рівень підготовленості футболіста на конкретному етапі тренування. Особливої уваги при побудові тренувального процесу необхідно приділяти ігровим функціям гравців, так як існують певні відмінності в побудові змагальних дій футболістів.

Викладене вище доводить гостру потребу дослідження показників фізичної підготовленості футболістів різного ігрового амплуа з різним рівнем спортивної майстерності. Знання показників рівня фізичної підготовленості гравців різного ігрового амплуа дасть змогу фахівцям, визначити оптимальні характеристики фізичної підготовленості футболістів, що зробить тренувальний процес більш ефективним та сконцентрованим й дасть змогу досягти максимальної результативності. Тому дослідження даної теми безумовно є актуальним.

Об'єкт дослідження – фізична підготовленість футболістів.

Предметом є загальна та спеціальна фізична підготовленість футболістів херсонських аматорських клубів.

Мета дослідження – оцінити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості гравців херсонських аматорських футбольних клубів.

Виходячи з об'єкту, предмету та мети дослідження перед нами були поставлені наступні **завдання**:

1. Теоретично обґрунтувати роль та місце фізичної підготовки футболістів в системі тренувань, розкрити основні ігрові амплуа футболістів;

2. Визначити та порівняти рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів херсонських аматорських футбольних клубів;

3. Порівняти показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів різного ігрового амплуа.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні

методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел з питань фізичної підготовленості футболістів; методи оцінки рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів; методи математичної статистики.

Практичне значення роботи зосереджено в тому, що отримані результати доцільно використовувати в тренувальному процесі футболістів різної спортивної кваліфікації для підвищення рівня фізичної підготовленості. За результатами проведеного дослідження розроблені пріоритетні показники фізичної підготовленості в залежності від ігрового амплуа, що дозволить тренерам суттєво покращити систему, організацію та планування фізичної підготовки в тренувального процесу з урахуванням ігрових функцій.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» викладена на 40 сторінках тексту. Взагалі робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. В роботі містяться 6 рисунків та 2 таблиць, які відображають результати дослідження. При написанні кваліфікаційної роботи використано 42 джерела.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

1.1. Характеристика змагальної діяльності футболістів

Виникнення футболу досить суперечливе питання. Більшість фахівців та істориків спорту досить не можуть з впевненістю сказати де і при яких обставинах виникла ця чудова гра.

На сьогодні гра в футбол є однією з найпопулярніших та видовищних видів спортивних ігор. Кількість людей, що займаються футболом з кожним роком збільшується залучаючи як молодих спортсменів так і людей з досвідом. Діяльність футболістів пов'язана з колективними діями всієї команди. В ході змагальної діяльності футболісти проявляють значну кількість різноманітних характеристик: сміливості та рішучості, відповідальності та дисциплінованості, наполегливості та ініціативності, поваги до суперників на футбольному полі та за його межами, взаємодопомоги [33].

Доступність та непередбачуваність футбол робить його однією з видовищних спортивних ігор в якій, донедавна, приймали участь лише тільки чоловіки, а з на сьогодні в нього активно грають й жінки. Все вище перераховане дозволяє залучити до занять футболом велику кількість різних верств населення.

Завдяки високій інтенсивності та передбачуваності змагальних дій заняття футболом сприяють різнобічному прояву фізичних якостей та швидкому пристосуванню швидкому пристосуванню організму до значних навантажень, тактичному мисленню, придбанню нових вмінь та навичок. В більшості інших видів спорту футбол доволі часто використовують, як додатковий засіб фізичної підготовки.

Змагальна діяльність в футболі відбувається на значному футбольному просторі від 80 – 120 метрів у довжину до 70 – 90 метрів

завширшки. Не зважаючи на значну величину футбольного поля в грі задіяні дві команди, з яких по десять польових гравців та по одному воротарю.

Згідно офіційних правил гри основний час гри складається з двох таймів по 45 хвилин з перервою в 15 хвилин з моменту, коли футболісти увійшли до роздягальні. Проте фізичне навантаження, яке припадає на футболістів залежить від інтенсивності змагальної діяльності. Час гри включає в себе не лише тільки «чистий» ігровий час, коли м'яч знаходиться в грі, але й багаточисельні зупинки в грі або повернення його під час виборів його за межі. За середньостатистичними даними «чистий» ігровий час складає в середньому від 50 до 65 хвилин. В залежності від дій суперника 25 % переміщень гравців припадає на ходьбу, 53 % на переміщення в повільному темпі та 22 % на прискорення. Загальна відстань, яку долає футболіст протягом гри залежить від ігрового амплуа і становить 7 до 11 кілометрів, а об'єм швидкісної роботи складає від 1500 до 2400 метрів [24].

Ефективність змагальної діяльності залежить від значної кількості різноманітних факторів. Серед пріоритетних фахівці виділяють рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості, техніко-тактичної майстерності, вміння раціонально розраховувати власні сили та додавати в інтенсивності в потрібний момент.

Діяльність гравців під час гри носить переважно динамічний характер, де інтенсивність роботи, що виконується, постійно коливається від помірної до максимальної. Здебільшого футболісти під час змагань виконують власні функції на максимально можливих швидкостях. Якщо спортсмен має високий рівень розвитку спеціальної витривалості, то в певній мірі він може долучатись до дій в іншій частині футбольного поля. Все вище зазначене пред'являє високі вимоги до фізичної підготовленості футболістів від польових гравців до воротарів.

Необхідно також відмітити, що змагальні дії гравців у футболі прямопропорційно залежать від ігрового амплуа, яке виконує спортсмен і суттєво відрізняються.

1.2. Ігрові функції гравців у сучасному футболі та їх особливості

Ефективність змагальної діяльності обумовлена організаційною побудовою гри, яка тісно пов'язана з чітким розподілом ігрових функцій між окремими футболістами або групами футболістів. Основою при розподілі гравців на футбольному полі є отримання максимальної корисності від їх дій, що призведе до взятті воріт суперника та захисту від голу власних. Не зважаючи на той факт, що в сучасному футболі спостерігається тенденція до універсалізації підготовки спортсменів, на дамку футбольних експертів, для раціональності побудови змагальних дій повинен зберігатись розподіл гравців за ігровими амплуа. Кожен футболіст повинен характеризуватись певним розвитком рухових здібностей, які притаманні саме його ігровій позиції [13, 27]. Ігрове амплуа по суті є «професія» футболіста в межах власної команди.

За даними спеціальної літератури в сучасному футболі всі гравці підрозділяються на певні категорій: гравці лінії захисту – воротар, крайній захисників (Right or Left Defender), центральних захисників (Central Defensive Midfielde); гравців середньої лінії – півзахисники (playmaker or insider); гравців лінії нападу – крайніх нападаючих (Right or Left Striker – winger) та центральних нападаючих (Striker).

Основними функціями гравців захисного характеру полягають в протидії атакам суперників, гри в захисті власних воріт з фрагментарним підключенням до атакувальних дій команди. За останні часи обов'язки крайніх захисників значно розширилися й обумовлюються не лише тільки в руйнівництвом атак суперника, а й участю в початковій фазі атаки власної команди. Все вище перераховане вказує на збільшення об'єму та інтенсивності роботи, та необхідність підвищення показників

фізичної підготовленості: розвитку сили, швидкості, швидкісної витривалості, гнучкості, стрибучості, високої стартової швидкості. Гравцям даного ігрового амплуа притаманні вміння ефективно вести однокористувачів спрямовані на відбір м'яча та нейтралізацію дій гравців суперника.

Центральний захисник є певним «стовпом» лінії захисту який повинен вільно володіти всім набором технічних прийомів, пов'язаних з відбором м'яча, вдало протидіяти суперникам, своєчасно та грамотно виконувати першу передачу для організації атакувальних дій [32]. Футболістів, які грають на даній позиції захищаються у власному карному майданчику. Як правило, однією з вимог для футболістів даного амплуа є високий зріст та відмінна стрибучість для вдалого ведення верхової боротьби. Центральний захисник повинен вдало поєднувати персональний захист з зонним та керувати діями інших захисників.

Центральний захисник повинен контролювати дії центрального нападника команди суперника і в разі необхідності взаємозамінюється з іншими захисниками страхуючи власних партнерів по захисту. Під час атакувальних дій, він виконує довгу передачу своїм партнерам й підключається, за необхідністю, до виконання стандартних ситуацій в карному майданчику суперника. Також до обов'язків гравця даного ігрового амплуа може входити участь в атакувальних діях в другому ешелоні де по можливості виконується удар по воротам з далекої відстані.

Центральний захисник повинен чітко розбиратись в тактичній обстановці на футбольному полі й займати вдалу позицію для оволодіння м'ячем та підстраховки партнерів по команді, що вимагає вміння швидко переміщуватись на власній половині поля. Важливим в діяльності центральних захисників є організація та координація дій захисників, а також взаємодія з воротарем команди [14, 39, 41].

Функції захисників постійно розвиваються в сторону універсалізації та зближення їх дій з діями півзахисників та крайніх нападників.

Гравці, що відносяться до середньої лінії повинні вдало поєднувати вміння захищатись та організовувати атакувальні дії команди. Основними обов'язками гравців даного ігрового амплуа є перетворення захисту в напад, максимальний контроль м'яча в середині поля з віддавання результативних передач футболістам передньої лінії. В разі помилки нападників, гравці півзахисту повинні першими втрутитись до відбирання м'яча та створення ситуації неможливості проведення суперникам власної атаки.

Від якості виконання ігрових функцій гравцями середньої лінії багато в чому залежить успіх всієї команди. Футболісти, що грають на даній позиції, повинні володіти високою працездатністю та мати відмінну функціональну підготовленість, що дозволить максимально ефективно грати протягом всього матчу. Вони повинні бути активним в атакувальних та захисних діях, що дозволить підтримати високий темп гри й створить можливість досягнення перемоги.

Півзахисники конструюють взаємодії всіх своїх партнерів як в нападі так і захисті. Гравці середньої лінії повинні однаково добре грати, як в нападі так і захисті. Діям гравців півзахисту притаманні потужність та стабільність, які базуються на високому рівні технічної підготовленості, тактичному розумінні дій гравців власної команди та команди суперника. Доволі часто гравці середньої лінії володіють якісним, сильним, добре поставленим ударом по воротах [5, 18, 22, 33]. До гравців середньої лінії висувають підвищені вимоги по тактичній, технічній та фізичній підготовленості [31].

Півзахисники, в першу чергу, здійснюють допомогу в організації оборони власних воріт і займаються організацією атакувальних дій команди. Плеймейкер організовує групові та командні взаємодії в атаці й сполучує їх з діями футболістів в другому ешелоні.

Гравці передньої лінії поділяються на крайніх та центральних нападників. Зазвичай в командах вони не мають конкретної позиції на футбольному полі. Правий та лівий крайній нападник доволі часто змінюються флангами для внесення непорозуміння в діях захисників команди суперників. Основними обов'язками нападників є постійний пошук можливості для атаки воріт суперника, взаємодії з партнерами в комбінаційній грі та індивідуальна імпровізація.

Вінгери, як і всі інші гравці лінії нападу у футболі повинні характеризуватись швидкістю, спритністю, сміливістю та витривалістю. Обов'язкова якість форвардів пов'язана з вмінням ведення «рваного» ритму гри завдяки змінюванню темпу та ритму дій, що здебільшого повинно бути несподіваним для суперника. Крайні нападники повинні відрізнитись або силовими та швидко-силовими показниками (для ведення силової боротьби – «тарані» форварди) або високими показниками швидкісної та координаційної підготовленості (для маневрування та обіграння суперника на відкритому просторі – «швидкі» форварди). В арсеналі вінгерів повинно бути вміння маневрування без м'яча і виконання на великій швидкості різноманітних технічних прийомів: ударів, обробки м'яча, ведення, обвідки. Як і центральні нападники вінгери повинні проявляти рішучість та самостійність в заключній фазі атакуючої дії, вміння взаємодіяти з партнерами в комбінаційній грі, поєднуючи її з індивідуальною імпровізацією [12, 31].

Основними обов'язками центральних нападників є безперервний пошук максимально небезпечних продовжень для атаки, активна участь в результативному завершенні атакуючих дій команди, яке визначається взяттям воріт суперника. Змагальна діяльність центральних нападників пов'язана з постійним пошуком вільного простору та, в разі потрапляння до нього м'яча, обробка його та виведення себе або партнера на ударну позицію [29]. Центральні форварди повинні бути

швидкісними маневрами, з вмінням виконувати атакувальні дії в жорсткому супротиві з одним або двома суперниками. Форвард повинен відрізнитись впевненістю у власних діях та проявляти рішучість, сміливість, та самовідданість в боротьбі з суперниками. Також відмінного нападника відрізняє «гольове» відчуття, яке пов'язано з вмінням опинитись в потрібному місці в порядний час.

1.3. Загальна характеристика фізичної підготовки футболістів

Провідні вчені та спеціалісти, як В.М. Платонов, М.М. Булатова, В.М. Костюкевич, А.І. Павлов, В.С. Келлер, Л.В. Волков, К.Л. Віхров, Г.А. Лисенчук дають наступне визначення фізичної підготовки [5, 6, 20, 21, 24, 32, 34]. Фізична підготовка це одна з важливіших складових частин спортивного тренування і представляє собою процес, спрямований на підвищення рівня розвитку фізичних якостей — швидкості, координації, сили, витривалості та гнучкості.

Не зважаючи на той факт, що наукові основи теорії та методики спортивного тренування були сформульовані в роботах відомих вчених актуальним залишається питання систематичного обґрунтування сучасних поглядів на тренувальний процес в різних видах спорту, доповненню новими знаннями, щодо підвищення вимог до матеріально-технічного забезпечення спорту вищих досягнень, шляхів підвищення рівня спортивної майстерності, а також різних сторін підготовленості спортсменів (техніко-тактичної, фізичної, психологічної) [42].

На сьогодні змагальна діяльність спортсменів зазнає постійної модернізації та інтенсифікації. З кожним роком зростає кількість стартів, підвищується рівень підготовленості спортсменів, практично зникають межі в умовах підготовки спортсменів, що значно підвищує вимоги до підготовки спортсменів. Основою для формування різнобічно підготовленого спортсмена безперечно стає фізична підготовка. Без високих показників фізичної підготовки практично не можливо

покращити рівень спортивної майстерності. Вище зазначене вимагає від тренерів, спортивних функціонерів постійного пошуку адекватних засобів та методів тренування для подальшого збільшення ефективності процесу фізичної підготовки, що з кожним роком стає все більш складним завданням.

Проблема фізичного вдосконалення, на думку В.М. Платонова, М.М. Булатової, К.П. Сахновського, В.В. Соломонко, Ю.Б. Ячника, Л. Качані, Л. Горського — одна з головних в спорті, а центральне місце в ній займають питання розвитку та вдосконалення фізичних (рухових) якостей. Високий рівень їх розвитку є наслідком постійного науково-практичного пошуку, який ведеться протягом десятиріч тренерами, вченими та самими спортсменами [17, 34, 37, 38, 42].

Помилковою вважається думка стосовно того, що фізична підготовка це проблема лише тільки етапу початкової підготовки, коли спортсмен тільки набирає необхідний рівень розвитку фізичних якостей. В даний період робиться акцент на розвиток всіх фізичних якостей та формування гармонійно розвинутої особистості. З досвідом виступу на змаганнях та з підвищенням рівня спортивної майстерності процес фізичного вдосконалення не знижується, а навпаки зростає переносячи акцент на розвиток домінуючих фізичних якостей в певному виді спортивної діяльності. Рівень фізичної підготовленості суттєво впливає на інші сторони підготовленості спортсменів (техніко-тактичну, психологічну). Зі збільшення показників фізичної підготовленості покращується й функціональний потенціал організму, зростає ефективність адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Фізична підготовка тісно взаємопов'язана з іншими сторонами підготовленості. Від рівня розвитку фізичних якостей залежить успішне оволодіння різноманітними новими руховими вміннями та навичками, що лежать в основі технічної підготовки [7, 10, 18, 25, 42]. Ступінь складності

виконання тактичних схем та комбінацій також прямопропорційно залежить від показників технічної та фізичної підготовленості.

В своїх роботах В.С. Келлер, В.М. Платонов вказують на необхідність кардинального удосконалення усієї системи підготовки спортсменів у відповідності до вимог сучасного спорту. І хоча в змісті спортивного тренування прийнято розрізняти фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку, спортивний результат забезпечується єдністю їх прояву так, як в ході змагальної діяльності всі види підготовленості спортсмена виступають в тісно взаємозв'язку [20].

В сучасній спортивній науці свого часу було запропоновано фізичну підготовку розділяти на загальну та спеціальну [16, 24, 28, 42]. Таке розподілення пов'язано з уявленням про те, що адаптаційні зміни, які відбуваються під впливом тренувальних навантажень, специфічні і, відповідно, фізичні здібності спортсмена повинні бути сформовані адекватно для оволодіння обраною ним спортивною діяльністю.

В більшості доступних джерел вказано, що загальна фізична підготовка зорієнтована на гармонійний розвиток рухових якостей, фізичний розвиток спортсмена і створення функціонального потенціалу, а спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей строго у відповідності з вимогами, які пред'являє специфіка конкретного виду спорту та особливостями проведення в ньому змагальної діяльності [37, 42].

Л.П. Матвеев вважає, що загальна фізична підготовка створює передумови для вирішення задач спеціальної фізичної підготовки і обумовлює її єдність з іншими сторонами підготовки. Спеціальна фізична підготовка тісно зв'язана з технічною підготовкою, так як засоби, які використовуються під час її формування за формою дуже близькі до основних технічних прийомів гри тому ця сторона підготовки вдосконалює форму нових рухів, адекватну їй ступінь прикладення зусиль в різних фазах руху, координацію руху, швидкість оволодіння

руховими навичками, їх стійкість, пристосовність до умов, що змінюються [28].

Різниця загальної та спеціальної фізичної підготовки, на думку В.С. Келлера та В.М. Платонова полягає в тому, що спеціальні вправи розвивають лише тільки певні групи м'язів, а вправи з системи загальної фізичної підготовки різноманітніше. Методи їх використання впливають на весь м'язовий апарат, сприяючи не лише тільки гармонійному розвитку спортсмена, але й більш ефективному використанню м'язової системи у випадках напруженої діяльності [20].

Фізична підготовка спортсменів спрямована, з одного боку, на різнобічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищення рівня основних фізичних якостей і функціональних можливостей і, з іншої, на розвиток якостей, специфічних для футболу. Відповідно до цього фізична підготовка футболістів також поділяється на загальну та спеціальну.

Кожний з видів підготовки в процесі навчально-тренувальної роботи повинен складати дві сторони одного і того ж процесу, органічно пов'язаних між собою.

Загальна фізична підготовка футболістів має (особливо на первісних етапах спортивного вдосконалювання) ряд аналогічних елементів змісту. Вона повинна підвищувати загальний рівень функціональних можливостей організму шляхом підвищення працездатності до різноманітних вправ, активізувати та сприяти розвитку витривалості, сили, швидкості та координації, створювати всі передумови для підвищення кількості рухових вмінь та навичок футболістів [26, 31, 42].

Термін «загальна», стосовно до однієї зі сторін підготовки спортсмена, дійсно відбиває специфіку її змісту. Це пояснюється специфікою переносу показників фізичної підготовленості на техніко-тактичні дії. Перенос, як відомо, може бути позитивним (коли

підготовча вправа прямо чи побічно сприяє підвищенню результативності в змагальній вправі), так і негативним (коли неадекватно підібрана підготовча вправа впливає на результати в футболі). Природно, що загальну фізичну підготовку в футболі необхідно будувати так, щоб повною мірою використовувати позитивний перенос і виключити або нівелювати небезпеку негативного переносу. Звідси випливають розходження загальної фізичної підготовки футболістів в порівнянні з іншими видами спорту, тобто її зміст істотно залежить від особливостей цього виду спорту [1, 5, 13, 42].

Основними засобами загальної фізичної підготовки є вправи, які надають різнобічний вплив на організм футболістів. У той же час у тренуванні повинні мати місце і вправи з чітко вираженою переважною спрямованістю на розвиток певної фізичної якості.

Спеціальна фізична підготовка футболістів спрямована на розвиток фізичних здібностей, що відповідають специфіці даного виду спорту з орієнтацією на максимально можливий ступінь розвитку домінуючих фізичних якостей.

Спеціальна фізична підготовка підвищує рівень діяльності всіх систем організму футболістів, що у свою чергу необхідно для вдосконалення ігрових рухових навичок і умінь.

Співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки, а також їх конкретний зміст повинен змінюватися в залежності від етапу багаторічної підготовки футболіста. Основна тенденція при цьому полягає в поступовому зростанні питомої ваги спеціальної підготовки по мірі спортивного удосконалювання, що, однак, не означає обов'язкового скорочення кількості часу, який приділяється загальній фізичній підготовці. На окремих етапах можливі різні варіанти співвідношення цих видів підготовки, у тому числі і тимчасове розширення обсягу загальної фізичної підготовки, що залежить від конкретних особливостей кожного чергового етапу спортивних досягнень [8].

Висновки до першого розділу. За даними спеціальної науково-методичної літератури встановлено, що змагальна діяльність футболістів носить інтенсивний та непередбачуваний характер. Ефективність змагальної діяльності залежить від збалансованості дій всіх гравців команди та особливостей їх організованості.

На сьогодні в сучасному футболі існує чіткий розподіл гравців за виконанням ними певних ігрових функцій. Всі футболісти умовно поділяються на гравців трьох ліній: ліній захисту, середньої лінії та лінії нападу. Відповідно до ігрових функцій, які виконують футболісти, відрізняється й техніко-тактичний арсенал гравців.

Зростання спортивної майстерності вимагає від спортсмена й підвищення рівня фізичної підготовленості. На етапі спеціалізованої базової підготовки відбувається перерозподіл відсоткового співвідношення на користь спеціальної фізичної підготовки.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Безперечним є той факт, що фізична підготовка в футболі є однією з пріоритетних та важливих. Проте рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів суттєво відрізняється і прямо пропорційно залежить від ігрового амплуа [12, 24, 38]. Це обумовлюється тим, що футболісти, які грають на різних ігрових позиціях відрізняються виконанням різних змагальних дій: нападники намагаються за рахунок філігранної техніки та швидкості переміщень з м'ячем подолати захисні редути, захисники навпаки завдяки силовій манери гри намагаються зупинити натиск суперника, а гравці лінії півзахисту поєднують перші дві функції.

В значній мірі рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості залежить і від рівня спортивної підготовленості футболіста. Сучасний футбол з кожним роком стає все більш динамічним та інтенсивним, тому швидкості, які вирують на футбольних полях, постійно зростають, роблячи футбол все більш видовищним. Змагальна діяльність у футболі вимагає від спортсменів швидкості мислення і швидкості переміщень, координованості рухів в ситуаціях, які постійно змінюються, а постійна напруга протягом всього матчу і значного прояву витривалості. Також в футболі постійно зростає кількість ігрових одноборств в повітрі, що неминуче вимагає від спортсменів значних антропометричних показників та швидкісно-силової підготовленості.

Відповідно до вище зазначеного існує проблема організації більш ефективного тренувального процесу з використанням необхідних знань про показники фізичної підготовленості саме кваліфікованих футболістів. Отриманні закономірності дадуть змогу тренерам, що

працюють з юними футболістами, акцентувати увагу на розвитку тих фізичних якостей, які будуть необхідні спортсмену протягом майбутньої футбольної кар'єри. Це вимагатиме від тренера використання нестандартних, інноваційних вправ та техніко-тактичних дій, які найбільш впливають на ефективність змагальної діяльності футболістів на різних ігрових позиціях.

Все вище зазначене вплинуло на вибір теми нашого дослідження, яке ми розпочали в жовтні 2019 року коли за допомогою теоретичного аналізу літературних джерел визначили завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки футболістів, визначили питання щодо вікових особливостей підготовки юних футболістів, особливостей проведення тренувальних занять з футболістами в залежності від їх ігрового амплуа та узагальнили дані відносно змісту змагальної діяльності футболістів. Проаналізували засоби та методи розвитку рухових здібностей футболістів в тренувальному процесі на різних етапах багаторічної підготовки. В цей же період нами була чітко окреслена мета дослідження та поставлені основні завдання та відбувався процес збору інформації.

Для розкриття теми нашого наукового напрямку, вирішення поставленої мети, відповідно до об'єкту та предмету дослідження перед нами були поставлені наступні завдання для експериментальної частини роботи:

1. узагальнити нормативні показники фізичної підготовленості футболістів;

2. за допомогою педагогічного тестування дослідити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів херсонських аматорських команд, які виступають в чемпіонаті України серед аматорських команд – ФК «Таврія» (м. Новотроїцьке) та СК «Каховка» (м. Каховка);

3. визначити відмінності в рівні фізичної підготовленості футболістів, що представляють херсонські аматорські команди;

4. Визначити відмінності фізичної підготовленості футболістів в залежності від ігрового амплуа.

Хід виконання експериментальної частини роботи ми розділили на декілька етапів.

В ході *першого етапу дослідження* (жовтень 2019 року) ми вивчили спеціальну методичну літературу з питань змісту змагальної діяльності футболістів, особливостей виконання ними ігрових функцій на футбольному полі, узагальнили існуючі методики для оцінки фізичної підготовленості футболістів, які використовуються в командах.

Протягом *другого етапу* (листопад – грудень 2019 року) ми за допомогою педагогічного тестування, з дозволу та при підтримці тренерських штабів команд, визначили показники спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, що грають в командах, залучених до експерименту.

На *третьому етапі* (січень – лютий 2020 року) ми проаналізували та порівняли рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів між різними командами та визначили пріоритетні компоненти фізичної підготовленості у гравців різного ігрового амплуа.

Четвертим етапом дослідження (березень – квітень 2020 року) стала розробка критеріїв рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, які змагаються на різних ігрових позиціях та складання практичних рекомендацій щодо удосконалення тренувального процесу футболістів з урахуванням отриманих в ході експерименту результатів. Також протягом даного етапу відбувалось оформлення кваліфікаційної роботи згідно до вимог написання.

Контингент дослідження. У відповідності до теми та завдань нашого дослідження ми обрали контингент дослідження, який склали гравці двох херсонських аматорських команд. Відповідно протягом

експерименту ми досліджували рівень фізичної підготовленості спортсменів, які виступають за футбольні команди ФК «Таврія» (Новотроїцьке) та СК «Каховка» (Каховка).

Аналізуючи контингент дослідження зазначимо, що обидві команди значну кількість років виступають в чемпіонаті херсонської області з футболу серед аматорських команд, а також має досвід виступу в чемпіонаті України серед аматорських команд. Не зважаючи на той факт, що новотроїцька «Таврія» заснована ще в 1936 році, а СК «Каховка» лише тільки в 2006 році обидві команди, на сьогодні, є найкращими в херсонській області серед аматорських команд. Серед основних досягнень команд необхідно виділити: перемоги в Кубку та Суперкубку херсонської області, чемпіонаті херсонської області, різноманітних турнірів та кубків.

Керівництво командами здійснюють провідні тренери херсонської області, які мають досвід роботи з професійними командами українського чемпіонату різного рівня підготовленості. Відповідно очолює команду «Таврія» (Новотроїцьке) досвідчений головний тренер Клишня Олександр. Керівництво ж командою СК «Каховка» (Каховка) здійснює доволі молодий, проте досвідчений діючий головний тренер Дмитро Кузнецов.

При детальному аналізі кількісних, антропометричних та вікових показників складу команди ФК «Таврія» встановлено, що в команді поряд з основним складом футболістів, який становить 11 гравців тренуються ще 9 спортсменів з яких 2 воротарі, 6 захисників, 10 півзахисників та 2 нападники. Середній вік гравців в команді складає 26,6 років. Антропометричні показники свідчать про те, що середній зріст гравців команди становить 176,6 см., а вага знаходиться в межах 78,9 кг. Взагалі в команді просліджується тенденція до більшої кількості досвідчених та вікових гравців.

Вивчаючи склад команди СК «Каховка» встановлено, що загальний

чисельний склад команди становить 18 футболістів. Це, на нашу дамку обумовлено тим, що команда має певні фінансові проблеми, пов'язані з утриманням команди та організацією проведення змагальної діяльності футболістів. Проте існуючі футболісти здебільшого характеризуються відносно молодим віком і відповідно в команді постійно відбувається ротація стартового складу. Практично всі гравці мають ігрову практику протягом сезону в достатній кількості. Всього в команді грає 2 воротарі, 6 захисників, 8 півзахисників та 2 нападники.

Необхідно відмітити, що в футбольному клубі СК «Каховка» є гарне поєднання молодості та досвіду гравців, що відображується середнім віком команди, який становить 24,2 роки.

Узагальнюючи антропометричні ознаки гравців видно, що в середньому футболісти характеризуються зростом в межах 178,3 см та мають в середньому вагу 75,7 кг. В команді чітко просліджується тенденція відносно того, що певному ігровому амплуа притаманні свої антропометричні характеристики. Так більш високий зріст мають футболісти, що грають на позиції воротаря та захисника, а гравці середньої лінії поля та атакуючого характеру навпаки більш низькі. Стосовно вагових показників встановлений, що значних розходження між спортсменами не існує і практично всі спортсмени характеризуються однаковою масою тіла.

Стосовно рівня спортивної майстерності зазначимо, що в команді доволі молоді гравці, які в минулому є випускниками спеціалізованих спортивних закладів і мають перспективи подальшого вдосконалення власної майстерності на професійному рівні.

Узагальнюючи контингент дослідження зазначимо, що більшість футболістів, показники фізичної підготовленості яких аналізувались протягом експерименту, відповідають високому рівню спортивної кваліфікації. Не дивлячись на те, що в кожній команді існує певна частка досвідчених та вікових футболістів, які можливо за показниками

фізичної підготовленості поступались своїм одноклубникам, в сучасних футбольних аматорських командах вони повинні мати відповідний рівень, як загальної так і спеціальної підготовленості.

Всього протягом експериментальної частини роботи нами було визначено рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості 4 воротарів, 12 захисники, 18 півзахисника та 4 нападників. Всього в дослідженні було проаналізовано показники 38 футболістів різного ігрового амплуа.

Визначення рівня фізичної підготовленості відбувалось протягом проведення першого кола чемпіонату України серед аматорських команд. Так як в командах грають футболісти, які є аматорами, то цілеспрямований тренувальний процес, в якому приймають участь всі футболісти це доволі складний процес, тому тестування проводилось в період інтегральної підготовки до ігор чемпіонату.

2.2. Методика визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів

Найважливішою ланкою управління багаторічною підготовкою є проведення педагогічного контролю, який дозволяє визначити рівень підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Використання комплексного контролю в тренувальному процесі футболістів дозволяє тренеру об'єктивно визначати раціональність та ефективність напрямку підготовки, враховуючи стан та динаміку підготовленості футболістів, що дозволяє своєчасно корегувати зміст та тривалість процесу підготовки спортсменів.

В ході нашого дослідження ми аналізували показники загальної та спеціальної підготовленості футболістів. Не зважаючи, що на відміну від професійних клубів де є окремий тренер, який займається фізичною підготовкою футболістів, в аматорських командах процес фізичної підготовки спортсмени здійснюють практично самостійно. Під час

самостійної роботи з питань фізичної підготовки футболісти дотримуються порад тренера та використовує різноманітні методики розвитку рухових здібностей. Проте, не зважаючи на неоднорідність побудови процесу підготовки в кожній команді є тестові випробування, які використовуються протягом підготовки до змагального сезону в тренувальному процесі. Саме тому ми дослідили систему педагогічного контролю в кожній команді та визначили ті тестові завдання, які застосовуються в обох командах і їх раціонально використовувати під час проведення експерименту.

Відповідно до вище зазначеного для визначення рівня *загальної фізичної підготовленості* футболістів ми використовували наступні тести [8]: для визначення рівня розвитку швидкісних здібностей – біг 30 м, та біг 100 м; швидкісно-силових якостей – стрибок в довжину з місця та стрибок вгору з місця; координаційних здібностей – тест човниковий біг 4 x 9 м.; витривалості – тест Купера. Оцінка рівня розвитку спритності, сили та гнучкості в футбольних клубах проводилась за різними методиками, тому під час проведення експерименту рівень розвитку даних якостей ми не вивчали. Однак, на нашу думку, ми дослідили рівень розвитку найбільш необхідних для футболістів фізичних якостей.

Методика проведення всіх інших тестів для визначення загальної фізичної підготовленості загальноприйнята у футболі і не вимагає детального опису.

Оцінки *спеціальної фізичної підготовленості* будувалась на тестових завданнях, які містили поєднання прояву фізичних якостей та технічних вмінь та навичок: переміщення, ведення м'яча та ударів [8]. Так рівень спеціальної швидкості вивчався за допомогою тесту ведення м'яча по прямій, швидкісно-силових здібностей верхніх кінцівок – за допомогою тесту вкидання м'яча двома руками із-за голови; швидкісно-силових здібностей нижніх кінцівок за допомогою тесту удар м'яча на

дальність; рівень розвитку спеціальної координації визначався за допомогою комплексного тесту з оббіганням прапорців.

Методика проведення тесту ведення м'яча по прямій, який призначений для оцінювання спеціальної швидкості.

Опис проведення тесту. В середині футбольного поля по прямій лінії розташовують шість стійок або фішок на відстані два метра одна від одної. На старті та на фініші розташовуються два бар'єри висотою 90 см. За сигналом футболіст перестрибує через перший бар'єр і швидко веде м'яч по прямій лінії з обведенням шести стійок, спрямовує його під бар'єр на фініші, а сам перестрибує його. Підхопивши м'яч, продовжує ведення до стояків в зворотному напрямку й закінчує обведення біля лінії старту.

Результат. Час виконання тесту, який фіксується секундоміром.

Методика виконання тесту вкидання м'яча на дальність, який призначений для оцінювання швидкісно-силових здібностей верхніх кінцівок футболістів.

Опис проведення тесту. Футболіст розташовується за стартовою смугою. За сигналом він з розбігу, не більше трьох кроків, виконує вкидання м'яча двома руками із-за голови на максимальну дальність при чому спортсмен не повинен перетинати стартову смугу.

Результатом тесту є відстань, яку пролетить м'яч до падіння на землю в метрах.

Методика виконання тесту удар м'яча на дальність, який призначений для оцінювання рівня розвитку швидкісно-силових здібностей нижніх кінцівок футболістів.

Опис проведення тесту. Гравець підходить до м'яча, який розташований на футбольному полі і виконує удар м'яча на дальність з максимальної силою. Удар виконується серединою підйому або іншою частиною стопи. Футболісту для виконання удари надається три спроби. Фіксується результат найкращої спроби.

Результат. Вимірюється відстань між місцем де знаходився м'яч на старті та місцем де м'яч приземлився після виконання удару його футболістом на дальність. Результат вимірюється в метрах.

Методика проведення тесту «Оббігання прапорців», який призначений для оцінювання швидкісної витривалості.

Опис проведення тесту. Футболіст за сигналом виконує швидке оббігання стійок (прапорців). Фіксується час проходження дистанції після чого футболіст відпочиває 4 хвилини і повторює тест.

Результат визначається за сумою показників секундоміру по сумі про бігання двох спроб.

2.3. Методи математичної статистики

Отримані результати фіксувалися в технічні протоколи тестування, після чого проводилось узагальнення показників та математичний аналіз отриманих результатів рівня розвитку рухових здібностей. Порівняння проводилося між футболістами різного ігрового амплуа. Отримані результати оброблялись на персональному комп'ютері з застосуванням комп'ютерної програми «Excel». Порівняння відбувалось між середніми значеннями тестів.

Відповідно з цим розрахунки проводились за наступними формулами:

$$X = \frac{\sum V}{n},$$

де, X – середня арифметична; Σ – знак суми; V – одержані у дослідженні значення (варіанти); n – кількість значень (варіантів).

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Показники фізичної підготовленості футболістів херсонських аматорських клубів

Сучасні досягнення в світовому футболі свідчать про те, що ефективне ведення змагальних дій базується на високому рівні фізичної підготовленості футболістів. Саме розвиток пріоритетних фізичних якостей лежить в основі досягнення високої спортивної кваліфікації, ефективного ведення гри та отримання перемоги над суперниками. Високий рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості дозволяє футболістам суттєво розширити технічні потенціал тому, що в основі якісного виконання більшості технічних елементів лежить прояв спеціальних фізичних здібностей.

На думку досвідчених тренерів збільшення технічного арсеналу обов'язково призводить до підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості. Практично всі складні тактичні схеми, комбінації та взаємодії, як в захисті так і в нападі тісно пов'язані з виконанням складних технічних прийомів або їх зв'язок. Статистичний аналіз відео матеріалів вказує на те, що високий рівень тактичної майстерності практично не можливий без високого рівня фізичної та технічної підготовленості футболістів.

Високі показники фізичної підготовленості впливають на психологічну готовність футболіста до напруженої тренувальної та змагальної роботи, формують стійкість до психологічного навантаження, формують вміння сконцентруватись на грі та не реагувати на зовнішні подразники.

Відповідно до вище зазначеного, в ході нашого дослідження ми аналізували показники фізичної підготовленості футболістів, які представляють кращі херсонські аматорські команди. Отримані

показники тестування, для оцінки рівня розвитку певних рухових здібностей, ми порівняли між двома командами футболістів з метою створення пріоритетних характеристик фізичної підготовленості. Результати порівняння показників тестування загальної фізичної підготовленості в аматорських командах херсонської області представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Результати тестування загальної фізичної підготовленості
футболістів-аматорів**

Тестові випробування		ФК «Таврія»	СК «Каховка»
		X ± S	X ± S
ЗФП	Біг 30 м, с	4,8±0,84	5,2±1,6
	Біг 100 м, с	13,2±2,14	12,6±1,9
	Стрибок вгору, см	34,6±3,51	36,7±4,8
	Стрибок у довжину з місця, см	231,4±14,16	214,4±18,3
	Човниковий біг 4 x 9 м., с.	10,1 ± 1,32	9,8 ± 0,936
	Тест Купера, м	2985±105,37	3181±116,8

Аналізуючи результати тестування в херсонських аматорських командах видно, що всі вони при підготовці до ігор чемпіонату України серед аматорів в тренувальному процесі основну увагу приділяють техніко-тактичній підготовці. Фізична підготовка спортсменів-аматорів в більшості випадків відбувається індивідуально, під час самостійних занять. Це обумовлено відсутністю можливості організації повноцінного тренувального процесу з достатньою кількістю тренувальних занять та як більшість спортсменів займаються іншими видами діяльності і спорт, по суті, є їх захопленням.

Порівняння ж середніх показників між двома командами довело, що не зважаючи на однаковий статус команд існують певні відмінності в їх рівні загальної фізичної підготовленості.

Аналізуючи показники тестування швидкісних здібностей гравців різних команд зазначимо, що вони дещо відрізняються: за тестом біг 100 м дещо кращі значення мають футболісти СК «Каховка» ($X = 12,6$ с. проти $X = 13,2$ с.), а тесті біг на 30 метрів навпаки кращі результати гравців ФК «Таврія» ($X = 4,8$ с. проти $X = 5,2$ с. відповідно). Отримані результати обумовлені тим, що під час змагань більшість гравців команди СК «Каховка» виконують значні обсяги робіт по всьому футбольному полю на максимально високій швидкості, а гравці команди ФК «Таврія» грають в більш комбінаційний та контратакуючий футбол, що вимагає фрагментарного прояву швидкості на окремих клаптиках поля.

Аналіз отриманих результатів довів, що за тестом стрибок в довжину з місця більш високі результати мали футболісти з ФК «Таврія» ніж гравці з гравці СК «Каховка» ($X = 231,4$ см. проти $X = 214,4$ см.). За показниками тесту стрибок вгору з місця встановлено, що найбільші значення притаманні футболістам з каховської команди ($X = 36,7$ см проти $X = 34,6$ см. відповідно). Отримані результати тестування обумовлюються тим, що в команді СК «Каховка» є певна кількість гравців не високого зросту, що не дає змогу вести ефективну боротьбу в повітрі, тому всі ці футболісти характеризуються високими показниками тесту стрибок вгору з місця.

Рівень розвитку загальної координації рухів за тестом човниковий біг 4 x 9 м. в обох командах був практично однаковим з незначною перевагою каховських футболістів ($X = 9,8$ с. проти $X = 10,1$ с.). Такі щільні показники обумовлені невисокими абсолютними показниками тестування і нескладністю його виконання.

Аналізуючи рівень розвитку загальної витривалості за тестом Купера зазначимо, що практично всі гравці показали результат, який відповідає високому рівню розвитку витривалості. Однак вищі значення спостерігались у футболістів, які грають в СК «Каховка» ($X = 3181$ м.),

ніж у спортсменів з ФК «Таврія» ($X = 2985$ м.).

Узагальнюючи показники фізичної підготовленості футболістів-аматорів зазначимо, що не зважаючи на певні розходження, в обох командах відсутні гравці, які кардинально відрізнялись за показниками тестування. В командах результати були ідентичними.

Проаналізувавши рівень загальної фізичної підготовленості ми дослідили та порівняли і рівень спеціальної фізичної підготовленості футболістів-аматорів. Результати тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості представлений в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

**Результати тестування спеціальної фізичної підготовленості
футболістів-аматорів**

Тестові випробування		ФК «Таврія»	СК «Каховка»
		$X \pm S$	$X \pm S$
СФП	Ведення м'яча по прямій, с	$28,6 \pm 5,12$	$33,22 \pm 5,18$
	Вкидання м'яча двома руками із-за голови, м	$33,8 \pm 2,43$	$28,9 \pm 4,18$
	Удари м'яча на дальність, м	$67,4 \pm 9,71$	$58,6 \pm 9,15$
	Оббігання прапорців, с	$48,5 \pm 3,12$	$41,5 \pm 2,4$

В ході аналізу отриманих результатів видно, що виконання практично всіх завдань дозволяють визначити пріоритетні фізичні якості футболістів та тісно пов'язані з технікою володіння м'ячем, технікою переміщень та технікою вкидання м'яча. Отримані дані вказують на наявність тісного взаємозв'язку між рівнем фізичної та технічної підготовленості футболістів

Аналізуючи показники окремих тестових випробувань встановлено, що тест – «ведення м'яча по прямій» якісніше виконали футболісти з ФК «Таврія» ($X = 28,6$ проти $X = 33,22$ відповідно). Це підтверджує припущення про більш високий рівень технічної підготовленості

новотроїцьких футболістів.

Оцінка рівня розвитку вибухової-сили м'язів нижніх кінцівок за тестом удар м'ячу на дальність показала, що швидше і якісніше даний тест також виконали гравців команди ФК «Таврія» ($X = 67,4$ м.) проте показник тесту футболістів СК «Каховка» суттєво не відрізнявся і становив $X = 58,6$ м. Необхідно відмітити, що на загальний результат суттєво не впливає точність виконання ударів по м'ячу, так як спостерігались випадки коли м'яч не летів в заданому напрямку, а мав незначні відхилення, які в грі компенсуються переміщенням гравця під м'яч.

Тенденція домінування гравців ФК «Таврія» спостерігається й при аналізі результатів рівня розвитку швидко-силових здібностей верхніх кінцівок футболістів. Середній показник в команді становив $X = 33,8$ м. проти $X = 28,9$ м.

Нарешті найбільша швидкість переміщень за тестом «обігання прапорців» встановлена у футболістів каховської команди ($X = 41,5$ с. проти $X = 48,5$ с. відповідно).

Підсумовуючи результати аналізу показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-аматорів встановлено, що в сучасному футболі, як в аматорському так і професійному, підвищення спортивної майстерності гравців відбувається виключно на базі фізичної підготовки спортсмена. Так гравці команди, які має більш високі змагальні показники домінують і при порівнянні показників спеціальної фізичної підготовленості. При порівнянні показників підготовленості між аматорськими командами херсонської області видно, що вони мають незначні розходження в більшості випадків пов'язаних з віковими розбіжностями та антропометричними особливостями гравців.

Також необхідно зазначити, що відсутність цілеспрямованого процесу фізичної підготовки в командах вказують на неоднорідність отриманих показників фізичної підготовленості.

3.2. Результати порівняння показників фізичної підготовленості футболістів різного ігрового амплуа

Згідно загальноприйнятому визначенню в футболі існують чотири основних ігрових амплуа: воротар, захисник, півзахисник, нападник. Тому завданням подальшого нашого дослідження стало визначення особливостей фізичної підготовленості гравців різного ігрового амплуа

Результати порівняння показників тестів біг 100 м та біг 30 м між гравцями різного ігрового амплуа представлені на рисунку 3.1.

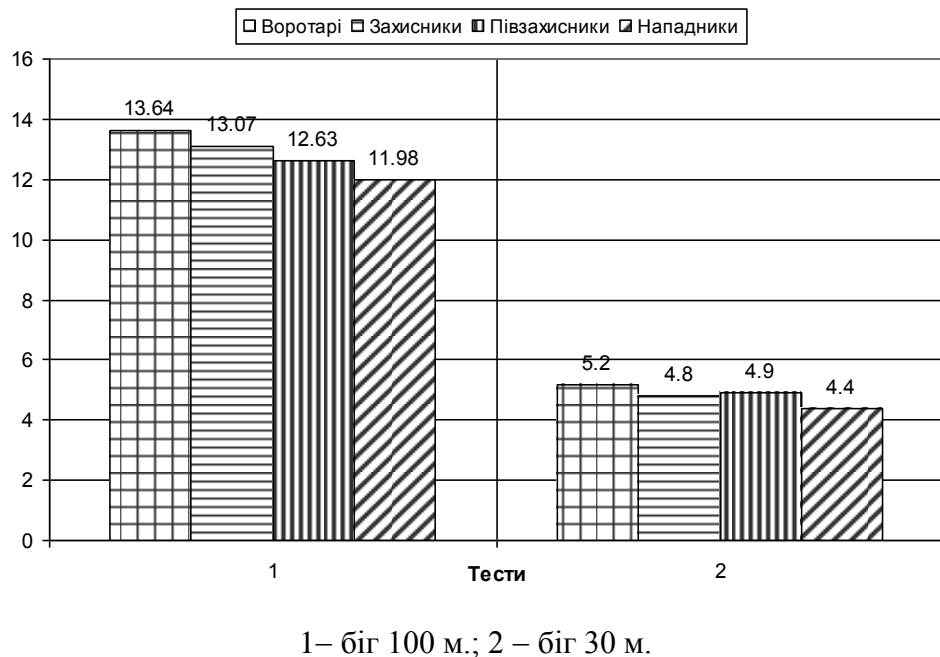


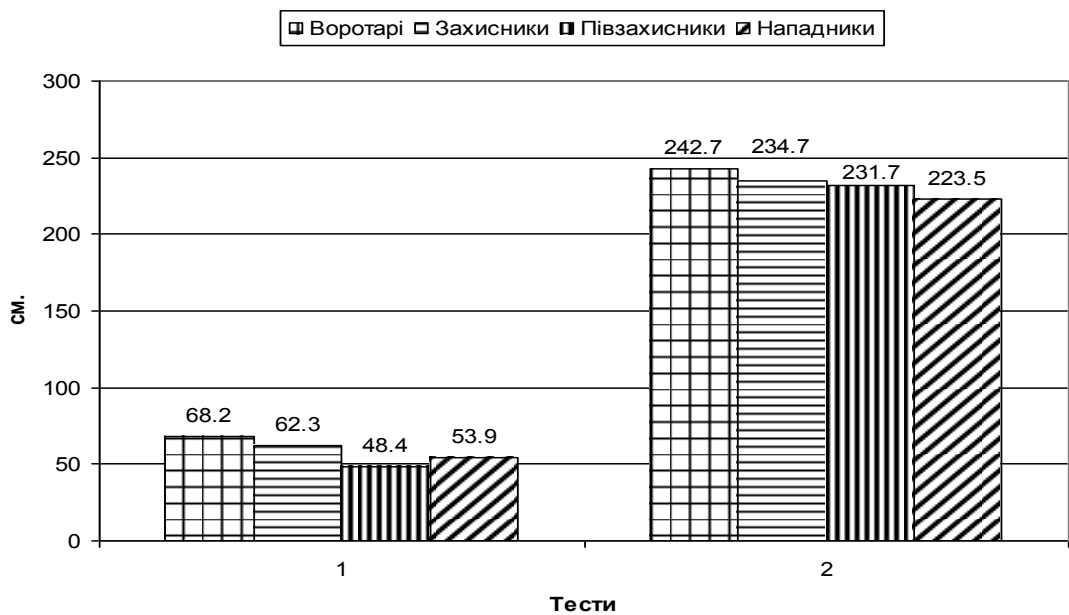
Рис. 3.1. Порівняння показників швидкісної підготовленості футболістів різного амплуа

Аналізуючи отримані результати видно, що швидше всіх виконували тести біг на 100 м. та біг на 30 м. гравці, які грають на вістрі атаки, дещо повільніше долають дану дистанцію гравці півзахисту та захисту, а найнижчі результати у воротарів. Необхідно також зазначити, що всі футболісти, крім воротарів, пробігали 30 метрову дистанцію менш ніж 5 секунд.

Отримані результати вказують на той факт, що у нападників та півзахисників в ігровій діяльності пріоритетними є виконання значної

кількість коротких відрізків, тому їм притаманне швидке про бігання, як коротких так і дуже коротких відстаней. Футболісти, які грають на позиції захисника повинні однаково добре вміти долати дистанцію і в 100 м. і в 30 м. У воротарів швидкість переміщень на значні відстані не є домінуючою.

Результати порівняння показників рівня розвитку швидкісно-силових здібностей між гравцями різного ігрового амплуа представлені на рисунку 3.2.



1 – стрибок вгору з місця; 2 – стрибок в довжину з місця

Рис. 3.2. Порівняння рівня швидкісно-силової підготовленості футболістів різного амплуа

Аналізуючи показники рівня розвитку швидкісно-силових здібностей футболістів за стрибковими тестами довело, що найкращі значення показали воротарі, дещо менші представники захисту. Стосовно інших амплуа видно, що за тестом стрибок вгору з місця перевагу мають нападники, а за тестом стрибок в довжину з місця навпаки півзахисники. Це пояснюється тим, що у воротарів більшість ігрової діяльності пов'язана з виконанням стрибків, як вгору так і в сторони та вперед; захисникам, особливо в сучасному футболі, доволі

часто необхідно вести верхову боротьбу, яка не обходиться без стрибків вгору. Взагалі у світовому футболі просліджується тенденція до поступового збільшення навантажень швидко-силового характеру.

Наступним тестовим випробуванням стало визначення загальної витривалості за допомогою тесту Купера. Результати порівняння рівня розвитку загальної витривалості між футболістами високого класу різного ігрового амплуа представлені на рисунку 3.3.

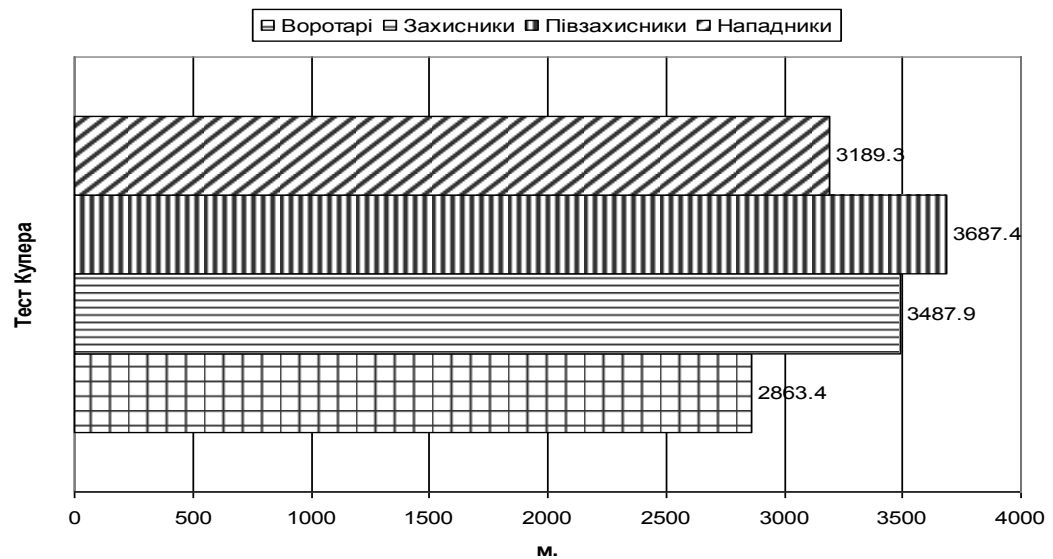


Рис. 3.3. Порівняння рівня розвитку загальної витривалості футболістів різного амплуа

Аналізуючи рівень розвитку загальної витривалості футболістів необхідно зазначити загальну тенденцію, яка говорить про те, що всі футболісти мають високий рівень розвитку даної здібності. Дана тенденція тісно пов'язана з постійним збільшенням динаміки гри у футбол. Порівнюючи рівень розвитку даної здібності у гравців різного амплуа видно, що найбільш витривалі півзахисники, які в ході матчу долають найбільшу відстань в середині поля. Незначно поступаються їм футболісти, які грають в захисті, та нападники, що обумовлено підключенням нападників до захисних дій та захисників до нападу команди.

Показники рівня розвитку координаційних здібностей футболістів різного ігрового амплу, за тестом човниковий біг 4 x 9 метри, представлено на рисунку 3.4.

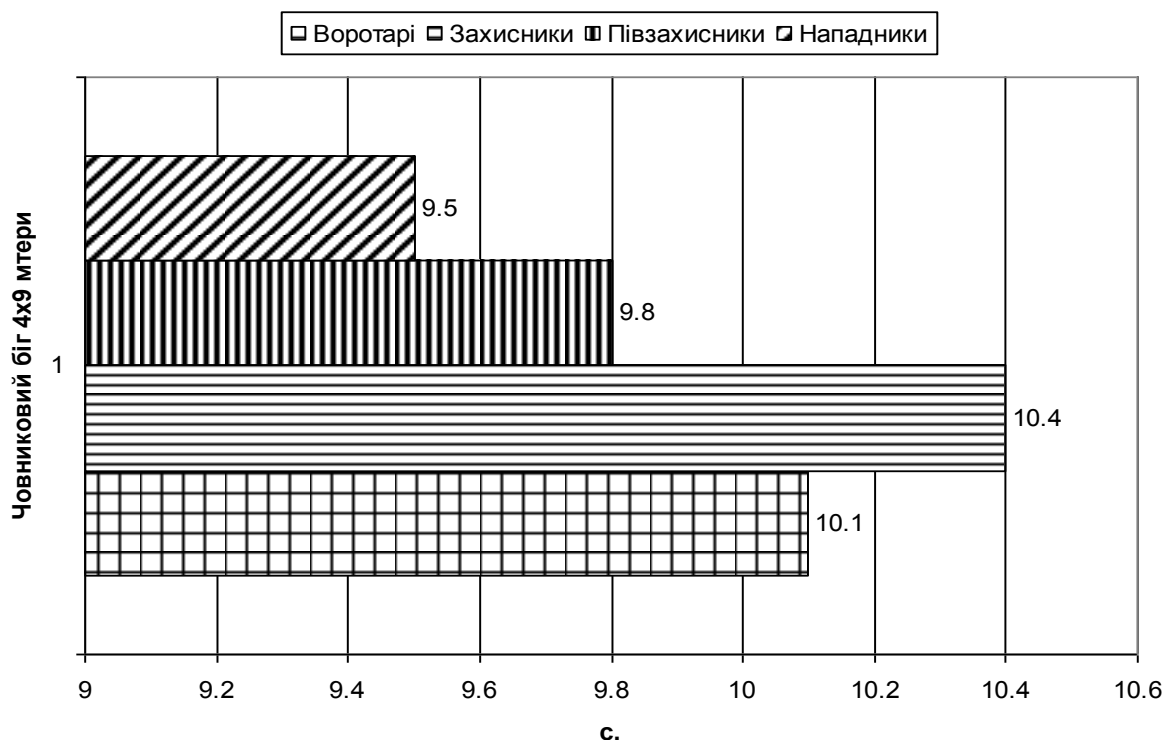
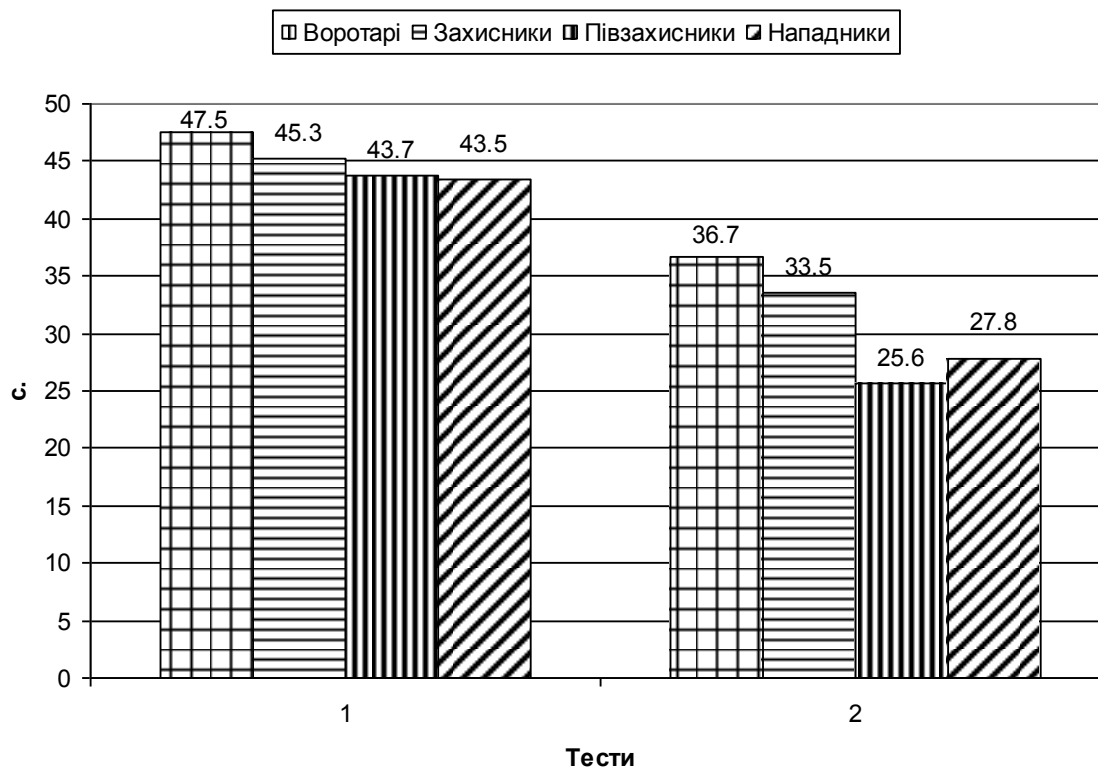


Рис. 3.4. Порівняння рівня розвитку координаційних здібностей футболістів різного амплу

Порівняльний аналіз результатів тесту човниковий біг 4 x 9 метри довів, що найменші показники у захисників та воротарів, а найбільш спритними виявились спортсмени, що виступають на позиції півзахисників та нападників. На нашу думку, отримані результати обумовлюються змістом змагальної діяльності де пріоритетною роботою півзахисників є саме виконання коротких відрізків в човниковому режимі. Робота захисників навпаки обмежується прискореннями та силовою боротьбою з суперниками.

Порівняння середніх показників спеціальної швидкісної підготовленості футболістів різного ігрового амплу за тестом «обігання прапорців» та тестом «ведення м'яча по прямій» представлено на

рисунку 3.5.



1 – оббігання прапорців; 2 – ведення м'яча по прямій

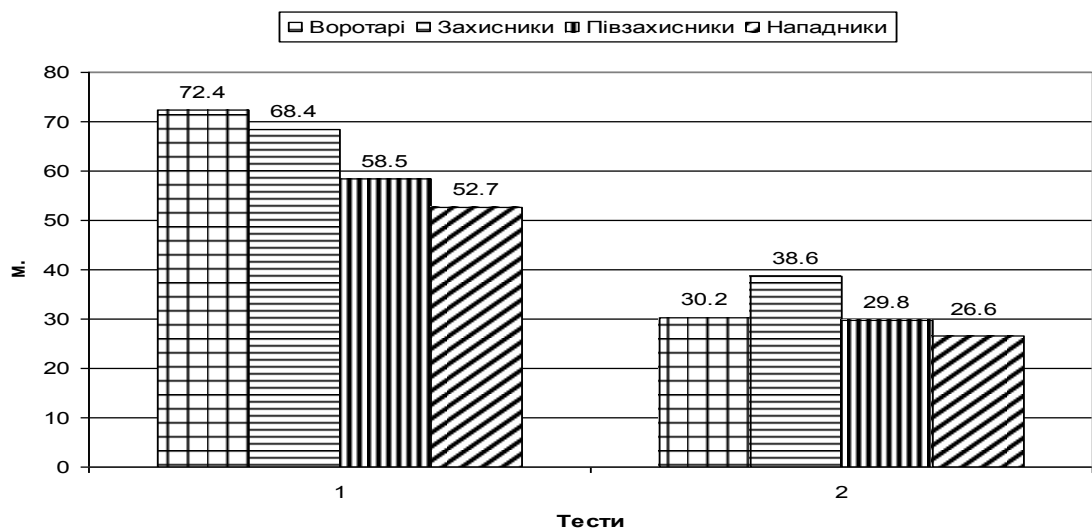
Рис. 3.5. Порівняння результатів тесту «Оббігання прапорців» та «Біг по прямій з веденням м'яча» футболістів різного амплуа

Аналізуючи показники тесту «оббігання прапорців» видно, що швидше всіх його виконували нападники, дещо менше результати у півзахисників та захисників, а найгірші у воротарів. Це пов'язано по-перше з тим, що нападнику необхідно мати високу швидкість переміщень для обігравання суперників та маневрування на полі для подальшого створення гольового моменту; по-друге з тим, що воротарі практично не виконують прискорень на значну відстань.

Показники тесту ведення м'яча по прямій вказують на домінування півзахисників. Результати гравців атакуючого плану незначно менші, а найгірші результати спостерігаються у воротарів. Обумовленість отриманих результатів пов'язана з тим, що півзахисники найбільший відрізок часу володіють м'ячем і відповідно виконують значну кількість

прискорень за в поєднанні з веденням м'яча. Взагалі показники обох тестів вказують на особливості змагальної діяльності, а саме хто більше володіє та контролює м'яч під час швидкісної роботи, той і має більш високі показники.

Наступним тестовим завданням для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості, а саме рівня розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей верхніх та нижніх кінцівок футболістів за тестами удари по м'ячу на дальність та вкидання м'яча двома руками із-за голови на дальність. Результати порівняння показників спеціальних тестових вправ представлено на рисунку 3.6.



1 – удари м'яча на дальність; 2 – вкидання м'яча двома руками із-за голови

Рис 3.6. Порівняння показників рівня розвитку швидкісно-силових здібностей футболістів різного амплуа

Досліджуючи показники тестів встановлено, що швидкісно-силові здібності нижніх кінцівок, за тестом удар по м'ячу на дальність, значно краще розвинені у воротарів та нападників, а результати гравців середньої лінії та нападу значно поступаються. Подібні розходження спостерігаються й при аналізі результатів тесту вкидання м'яча на дальність. Значно кращі результати у захисників, дещо нижчі у воротарів та півзахисників та найнижчі у представників атакуючої

ланки.

Отримані розходження обумовлюються особливостей рухової діяльності футболістів під час змагальної діяльності. Захисники та воротарі в більшості випадків руйнують атаки суперників й відповідно більше грають на відбивання м'яча на далеку відстань від власних воріт, а гравці передньої лінії навпаки створюють атакуювальні дії за рахунок коротких та середніх передач з великою кількістю маневрування та взаємодії.

Вкидання м'яча із-за бічної лінії взагалі є необхідним елементом гри воротарів та захисників. Гравці середньої лінії іноді долучаються до виконання даної дії, проте нападники майже не виконують вкидання протягом гри.

Висновки до третього розділу. Підсумовуючи та узагальнюючи результати порівняння рівня підготовленості футболістів, які грають в провідних аматорських командах Херсонщини можемо зробити наступні висновки:

- ◆ розвиток фізичних якостей є фундаментом для ефективного вдосконалення інших сторін підготовленості спортсменів в ігрових видах спорту;

- ◆ показники фізичної підготовленості, як загальної так і спеціальної прямопропорційно залежать від рівня майстерності футболіста, від індивідуальних даних спортсмена, від особливостей побудови змагальної діяльності в команді;

- ◆ експериментально встановлено, що всім гравцям, в залежності від виконання ним певних функцій, притаманні певні відмінності: воротарям притаманні високі показники розвитку швидкісно-силових якостей та швидкості реакції, як при роботі з м'ячем так і без нього; у захисників відбувається домінування в тестах, що оцінюють рівень розвитку витривалості, вибухової сили верхнього плечового поясу та швидкість переміщень; ефективність дій півзахисників обумовлюється

високим проявом загальної та спеціальної витривалості, функціональної підготовленості та можливості швидкісного відновлення після значних фізичних навантажень; нападники відрізняються значним проявом рівня розвитку швидкісних якостей, в роботі як з м'ячем так і без м'яча;

◆ експериментально доведено, що рівень розвитку певних рухових здібностей залежить від характеру рухової діяльності футболістів в залежності від виконання ним ігрової функції.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел свідчить про те, що в футболі, як і в інших видах спорту досягнення значних спортивних результатів неможливе без оптимального рівня підготовленості за всіма складовими. Однак більшість тренерів вказують, що фундаментом для максимальної реалізації потенціалу спортсменів була і буде залишатись фізична підготовка. Лише маючи значні показники в розвитку фізичних якостей можна говорити про суттєві досягнення в техніко-тактичній та психологічній підготовленості. Провідні фахівці з футболу вказують, що ефективність змагальної діяльності залежить від збалансованих дій гравців всієї команди та особливостей виконання ними певних ігрових функцій. В сучасному футболі всі гравці поділяються на воротарів, захисників, гравців середньої лінії поля та нападників.

2. Порівняння рівня фізичної підготовленості аматорських команд довело, що гравці ФК «Таврія» характеризуються високими показниками у вправах, які вимагають якісної роботи з м'ячем, а футболістам СК «Каховка» значна кількість швидкісних переходів з пріоритетною швидкісною побудовою атакуювальних дій.

3. Експериментально встановлено, що всім гравцям, в залежності від виконання ним певних функцій, притаманні певні відмінності: воротарям притаманні високі показники розвитку швидкісно-силових якостей та швидкості реакції; в захисників домінуючими якостями є швидкісна сила та витривалість; для півзахисників характерними є висока загальна та спеціальна витривалість та функціональна підготовленості; всі нападники відрізняються значним проявом рівня розвитку швидкісних якостей, в роботі як з м'ячем так і без м'яча;

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо в визначення особливостей техніко-тактичної підготовленості футболістів різного ігрового амплуа.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айрапетянц Л.Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / Л.Р.Айрапетьянц, М.А.Годик. - Ташкент: из-во Ибн-Сины, 1991.- 156 с.
2. Александрова Г.В. Модельные характеристики специальной подготовленности квалифицированных спортсменов: автореф. дис. канд. пед. наук / К: КГИФК, 1983.- 23 с.
3. Бальсевич В.К. От высоких информационных технологий к спортивным победам / В.К.Бальсевич // Теория и практика физической культуры.-2000.-№ 10.- С. 5 - 6.
4. Бальсевич В.К. Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры.- 1999.- № 4.- С. 21-25.
5. Вихров К.Л. Физическая подготовка юных футболистов / К.Л. Вихров. – К.: Спорт ЛТ, 2000. – 44 с.
6. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
7. Годик М.А. Факторная структура специальной подготовленности футболистов / М.А. Годик, Е.В. Скоморохов // Теория и практика физической культуры. - 1981.- № 7.- С. 14 - 16.
8. Гусев В.Г. Аналіз фізичної підготовленості футболістів високого класу / В.Г. Гусев, Є.А. Стрикаленко, О.Г. Шалар // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт/» 36. наукових праць/ За ред.. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 6 (49) 14. – С. 35 – 43.
9. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки / В.А. Друзь.- К.: Здоров'я, 1976. - 96 с.

10. Дубенчук А.І. Футбол / А.І. Дубенчук. – Х.: Ранок, 2008. – 128 с.
11. Запорожанов В.А. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / Под ред. В.А. Запорожанова. – К.: Здоров'я, 1985. – 192 с.
12. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановський. – К.: Олімпійська література, 1985. – 136 с.
13. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановський. – К.: Олімпійська література, 1985. – 136 с.
14. Зеленцов А.М. Тактика и стратегия футбола / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановський, В.П. Ткачук, А.І. Кондратьев. – К.: Олімпійська література, 1989. – 192 с.
15. Зеленцов А.М. Уроки футбола / А.М. Зеленців, В.В. Лобановський, В. Коуервер, В.Г. Ткачук. – К.: Олімпійська література, 1996. – 297 с.
16. Золотарев А.П. Техническая подготовка юных футболистов на основе учета основных компонентов соревновательной деятельности / А.П. Золотарев // Физическая культура. - 1997. - № 4 – С. 41-43.
17. Качани Л. Тренировка футболистов Л. Качані, Л. Горський / Пер. зі словацьк. – Братислава, 1984. – 182 с.
18. Келлер В.С. Техническая подготовка / В.С. Келлер, В.М. Платонов // Теория спорта. – К.: Вища школа, 1987. – С.174-186.
19. Келлер В.С. Тактическая подготовка / В.С. Келлер, В.М. Платонов // Теория спорта. – К.: Вища школа, 1987. – С. 187 - 196.
20. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л.: Світ, 1993. – 270 с.

21. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 683 с.

22. Лисенчук Г.А. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе / Г.А. Лисенчук, В.Г. Догададо, В. Колотов // Наука в олимпийском спорте. – 1997. - №1. – С. 57 – 63.

23. Лисенчук Г.А. Тактика футбола / Г.А. Лисенчук, В.Г. Лоос, В.Г. Догададо. – К.: Наука, 1991. – 88 с.

24. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.

25. Лоос В.Г. Общие закономерности и структура процесса обучения в футболе. Психологическая подготовка юных футболистов / В.Г. Лоос, I.В. Вертоградов. – К.: КГИФК, 1991. – 23 с.

26. Макаренко В.Г. Управление физической подготовленностью юных футболистов на основе модельных характеристик / В.Г. Макаренко: автореф. дис. . канд. пед. наук / ВНИИФК.- М., 1982.- 22 с.

27. Марченко В.А. Совершенствование технической подготовки футболистов высокой квалификации с целью эффективного использования в соревновательной деятельности / В.А. Марченко. – Х.: Ранок, 1990 - 78 с.

28. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта в системе подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

29. Межов А.А. Методические разработки по управлению процессом спортивной тренировки в футболе / А.А. Межов. – Алма-Ата: Каз. ГИФК, 1980. – 33 с.

30. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко.- К.: Здоров'я, 1990.- 200 с.

31. Николаенко В.В. Футбол / В.В. Николаенко, Г.О. Лисенчук, Н.Ф. Повисший, О.Б. Орехов: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. – К., 1995. – 177 с.
32. Павлов А.И. Определение понятия «Спортивная тренировка» / А.И. Павлов, В.Г. Войтов // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №9. - С. 20 - 21.
33. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
34. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 318 с.\
35. Развитие двигательных качеств футболистов. Методические рекомендации / Сост. В.А. Марченко. – Харьков: ХГИФК, 1991. – 29 с.
36. Романенко А.Н. Книга тренера по футболу / А.Н. Романенко, О.Н. Джут, М.Н. Догадин. – К.: Освіта, 1988. - 253 с.
37. Сапельняк О.Я. Показники фізичної підготовленості футбольної команди «МИР» / О.Я. Сапельняк, Є.А. Стрикаленко // електронна збірка наукових статей Актуальні проблеми юнацького спорту, 2015. – С. 58 – 63.
38. Соломонко В.В. Индивидуальная тренировка футболиста / В.В. Соломонко. – Львов: Освіта, 1986. - 20 с.
39. Соломонко В.В. Футбол / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 1997. – 287 с.
40. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов / В.Н. Шамардин. – Днепропетровск: Пороги, 2002. – 201 с.
41. Шамардин В.Н. Футбол: Метод. Пособие / В.Н. Шамардин, В.Г. Савченко. – Днепропетровск, 1997. – 213 с.

42. Ячнюк Ю.Б. Фізична підготовка гандболістів / Ю.Б. Ячнюк // ІХ Міжнародна науково-практична інтернет-конференція Наука в інформаційному просторі. – Чернівці, 2013 – С. 135 – 139.