

Крикун М., здобувач освіти II рівня  
*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради*  
Шестерова Л. Є., к.фіз.вих., професор  
*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради*  
Аксьонов В. В., старший викладач  
*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради*

## **ВПЛИВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ АКАДЕМІЇ**

Одне з визначальних місць в системі підготовки спортсменів, на думку В. М. Платонова, відводиться контролю як важливій складовій ефективного управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю. Тільки за умови ефективної організації контролю, тренер має можливість вчасно отримувати об'єктивну інформацію щодо функціонального стану спортсменів, показників підготовленості та змагальної діяльності, виконання планів підготовки, що дозволить вносити корективи в тренувальний процес [5].

Дослідження особливостей побудови тренувального процесу футболістів високої кваліфікації та кваліфікованих футболістів проводили В. Костюкевич [3].

Разом з тим, слід зазначити, що робіт присвячених контролю, побудові тренувального процесу, адаптації до тренувальних навантажень та функціональній підготовленості гравців в студентських командах вкрай недостатньо [2]. Відмітимо, що в доступній нам літературі була знайдена лише одна робота, присвячена фізичній та технічній підготовці студентів-футболістів різних амплуа [1].

Таким чином, дослідження рівня фізичної підготовленості гравців студентських команд є актуальною і необхідною проблемою, вирішення якої дасть можливість корегувати тренувальний процес і, як наслідок, впливати на результат змагальної діяльності.

Мета дослідження: виявити вплив бігових та стрибкових вправ на фізичну підготовленість студентів-футболістів на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики.

В дослідженні брали участь 20 студентів, які входили до складу збірної команди академії.

Гіпотезою щодо виконання цієї роботи стали роботи Л. Є. Шестерової, Я. Б. Крайника [6], Я. Б. Крайника Мулик В. В., Коваль С. С., Федорина Т. Є.

[4], які досліджували вплив легкоатлетичних вправ на фізичну і технічну підготовленість юних футболістів 13–14 років.

На початку дослідження було проведено тестування, що включало контрольні вправи для визначення рівнів загальної і спеціальної фізичної підготовленості студентів. Результати тестування порівнювалися з нормативами, представленими в програмі для ДЮСШ. Отримані в процесі тестування показники рівня розвитку фізичних якостей засвідчили задовільний їх стан і потребу цілеспрямованого втручання в процес їхнього розвитку.

Побудова тренувального процесу футболістів на загально-підготовчому етапі підготовчого періода передбачала поступове підвищення навантажень і проводилася незалежно від ігрового амплуа. Структура його складалася із втягуючого та базового мезоциклів. Відповідно до цього підбирався їх зміст та методи виконання вправ. Зміст втягуючого мезоцикла здебільшого був спрямований на розвиток витривалості та швидкісної витривалості.

Враховуючи вище викладене та дії гравців в змагальних умовах, в тренувальний процес більшою мірою складався з бігових навантажень у вигляді тривалого бігу (кросовий біг, «фартлек», біг на довгі дистанції на стадіоні). Крім цього, використовувалися комплекси легкоатлетичних вправ з різноманітними варіантами рухових дій, в тому числі багато стрибкових вправ.

Задля визначення впливу бігових і стрибкових вправ на рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості студентів проведено тестування рівня розвитку фізичних якостей наприкінці загально-підготовчого етапу підготовчого періоду. Порівняння результатів на початку та наприкінці дослідження представлено в таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Показники розвитку фізичних якостей футболістів збірної команди академії на початку та наприкінці дослідження (n=20)**

№ з/р	Показники	На початку дослідження	Наприкінці дослідження	t	p
1	Біг на 30 м, с	4,25±0,02	4,18±0,01	3,18	<0,01
2	Човниковий біг 4×10 м, с	11,15±0,11	11,0±0,06	1,15	>0,05
3	Біг на 100 м, с	12,9±0,09	12,6±0,21	0,13	>0,05
4	Тест Купера, м	3150,1±18,5	3234,9±10,2	4,00	<0,01
5	Стрибок в довжину з місця, см	250,5±1,1	257,0±0,12	5,86	<0,001
6	Стрибок угору з місця, см	36,1±0,31	40,3±0,16	12,0	<0,001
7	Удар по м'ячу на дальність, м	87,9±0,35	90,4±0,17	6,00	<0,001
8	Вкидання м'яча, м	20,9±0,13	25,7±0,24	17,8	<0,001

Порівняння результатів в тестах на початку та наприкінці дослідження свідчить про значні зміни в фізичній підготовленості футболістів збірної команди академії. Так, в бігу на 30 м (p<0,01), в тесті Купера (p<0,01), в стрибках в довжину з місця (p<0,001) та угору (p<0,001), ударах по м'ячу на

дальність ( $p < 0,001$ ) та у вкидуванні м'яча ( $p < 0,001$ ) змінилися достовірно. Разом з тим, не дивлячись на достовірні зміни показників у вище зазначених тестах, результати у стрибках в довжину з місця та вгору, а також ударах по м'ячу на дальність залишилися нижче нормативних.

Результати в човниковому бігу  $4 \times 10$  м та бігу на 100 м, не дивлячись на позитивні зміни, достовірних відмінностей не зазнали. На наш погляд, це пов'язано з тим, що швидкісні здібності дуже специфічні і погано піддаються тренуванню. Крім того, слід зазначити в тренуваннях на цьому етапі підготовки розвитку їх не приділялася особлива увага.

#### Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що фізична підготовка футболістів займає одно з ключових місць в досягненні спортивного результату, бо від неї залежить ефективність змагальної діяльності. Тому контроль за рівнем фізичної підготовленості спортсменів є одним з інструментів управління тренувальним процесом, особливо в підготовчому періоді макроциклу підготовки.

2. Визначення показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості на початку дослідження дозволило встановити, що практично всі результати в контрольних вправах, крім результатів у тесті Купера, нижчі за нормативні.

3. У результаті впровадження спеціалізованих легкоатлетичних бігових і стрибкових вправ показники рівня розвитку рухових якостей футболістів позитивно змінилися. Так, в бігу на 30 м ( $t=3,18$ ;  $p < 0,01$ ), в тесті Купера ( $t=4,0$ ;  $p < 0,01$ ), в стрибках в довжину з місця ( $t=5,8$ ;  $p < 0,001$ ) та вгору ( $t=12,0$ ;  $p < 0,001$ ), удару по м'ячу на дальність ( $t=6,0$ ;  $p < 0,001$ ) та у вкидуванні м'яча ( $t=17,8$ ;  $p < 0,001$ ) результати достовірно змінилися. Результати в човниковому бігу  $4 \times 10$  м та в бігу на 100 м, хоча і змінилися, але достовірності відмінності не встановлено ( $p > 0,05$ ).

#### Література

1. Гринченко І. Б., Шестіпалов І. В., Тихонова А. О. Порівняльний аналіз фізичної і технічної підготовленості гравців різного амплуа студентської футбольної команди. *Health, sport, rehabilitation*. 2018. № 4. С. 30–39.
2. Качан В. В., Лежньова О. В. Педагогічний контроль функціональної підготовленості футболістів студентських команд. *Спортивні ігри*. 2021. № 3(21). С. 22-30. ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4161 2021, №3(21), 22–30 doi: 10.15391/si.2021-3.03
3. Костюкевич В. М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2009. № 9. С. 67–70.
4. Крайник Я. Б., Мулик В. В., Коваль С. С., Федорина Т. Є. Використання легкоатлетичних вправ у спеціальній руховій підготовці крайніх півзахисників-футболістів 13-14 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. Вип. 2(122). С. 77–81.

5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К. : Олимпийская литература. 2013. 624 с.
6. Шестерова Л. Є., Крайник Я. Б. Зміна рівня показників спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів під впливом легкоатлетичних вправ. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 3 (111). С. 196–199.