

УДК 796.332:004.94

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РУХЛИВИМИ ІГРАМИ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Юрій Цюпак¹, Тетяна Цюпак¹, Олександр Швай¹,
Леонід Гнітецький¹, Андрій Ковальчук¹, Юрій Цюпак¹

¹ Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, tsjupak.jurij@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-149-154>

Анотації

Актуальність. В умовах збільшення щільності гри у футбол та її швидкості важливе включення в структуру тренувального процесу комплексу рухливих ігор, які сприятимуть розвитку фізичної й техніко-тактичної підготовленості. **Завдання дослідження** – визначити вплив спеціально підібраних рухливих ігор на стан фізичної, спеціальної та технічної підготовленості юних футболістів 12–13 років. **Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 40 футболістів, які займалися в групі спортивного вдосконалення першого року навчання. Досліджувані належали до основної медичної групи, на момент обстеження вони не мали скарг на стан здоров'я та самопочуття. В експериментальній групі на кожному тренувальному занятті, відповідно до поставлених завдань, використовували рухливі ігри. Заняття в контрольній групі проводили за загальноприйнятою програмою. **Результати дослідження.** Установлено, що середні показники стрибка в довжину з місця в юних футболістів експериментальної групи становлять 163,8 см, у юних футболістів контрольної групи – 173,6 см ($P < 0,05$). Величини потрійного стрибка в довжину, – 526,2 см і 520,8 см; стрибка вгору – 41,4 і 43,2 см; бігу на 400 м – 69,34 с і 68,18 с; човникового бігу – 3х15 м – 8,12 і 8,42 с ($P > 0,05$). Подібну тенденцію виявлено й за спеціально-фізичною підготовленістю футболістів.

Висновки. Результати проведеного педагогічного експерименту підтверджують ефективність розробленої методики застосування спеціально підібраних рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі юних футболістів другого року навчання, що засвідчує вірогідне покращення їхньої фізичної, спеціальної й технічної підготовленості.

Ключові слова: рухливі ігри, фізична підготовленість, технічна підготовленість, юні футболісти.

Юрій Цюпак, Татьяна Цюпак, Александр Швай, Леонид Гнитецкий, Андрей Ковальчук, Юрий Цюпак. Влияние занятий подвижными играми на показатели физической и технико-тактической подготовленности юных футболистов в подготовительном периоде. **Актуальность.** В условиях увеличения плотности игры в футбол и ее скорости важным является включение в структуру тренировочного процесса комплекса подвижных игр, которые будут способствовать развитию физической и технико-тактической подготовленности. **Задача исследования** – определить влияние специально подобранных подвижных игр на состояние физической, специальной и технической подготовленности юных футболистов 12–13 лет. **Материал и методы исследования.** В исследовании приняли участие 40 футболистов, которые занимались в группе спортивного совершенствования первого года обучения. Исследуемые относились к основной медицинской группе, на момент обследования, они не имели жалоб на состояние здоровья и самочувствие. В экспериментальной группе на каждом тренировочном занятии, согласно поставленных задач использовались подвижные игры. Занятия в контрольной группе проводились по общепринятой программе. **Результаты исследования.** Установлено, что средние показатели прыжка в длину с места у юных футболистов экспериментальной группы составляют 163,8 см, у молодых футболистов контрольной группы – 173,6 см ($P < 0,05$). Величины тройного прыжка в длину – соответственно 526,2 см и 520,8 см; прыжка вгору – 41,4 и 43,2 см; в беге на 400 м – 69,34 с и 68,18 с; челночного бега – 3х15 м – 8,12 и 8,42 с ($P > 0,05$). Подобная тенденция наблюдается и по специально-физической подготовленности футболистов. **Выводы.** Результаты проведенного педагогического эксперимента подтверждают эффективность разработанной методики применения специально подобранных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных футболистов первого года обучения, свидетельствует, вероятно, об улучшении их физического, специальной и технической подготовленности.

Ключевые слова: подвижные игры, физическая подготовленность, техническая подготовленность, юные футболисты.

Yurii Tsyupak, Tatyana Tsyupak, Alexander Shvay, Leonid Gnitetsky, Andrey Kovalchuk, Yuri Tsyupak. Influence of Employment by Mobile Games on Indicators of Physical and Technical-Tactical Readiness of Young Football Players in the Preparatory Period. **Relevance.** In conditions of increasing the density of the game of football and its speed, it is important to include in the structure of the training process a set of mobile games that will contribute to the development of physical and technical and tactical preparedness. The task of the research is to determine the influence of specially selected mobile games on the state of physical, special and technical preparedness of young

football players of 12 to 13 years. **Material and Methods of Investigation.** The study involved 40 players who were engaged in the group of sports improvement of the first year of training. The investigators belonged to the main medical group, at the time of the survey, they had no complaints about their health and well-being. In the experimental group, on each training session, according to the tasks assigned, mobile games were used. Classes in the control group were conducted according to the standard program. **Results of the Study.** It is established that the average long jump from the place, in young players of the experimental group is 163,8 cm, in young players of the control group – 173,6 cm ($P < 0,05$). The values of the triple jump in length are respectively 526,2 cm and 520,8 cm; jump up – 41,4 and 43,2 cm; Running on the 400 m – 69,34 s and 68,18 s; shuttle race 3x15 m – 8,12 and 8,42 s ($P > 0,05$). A similar trend is revealed by the special physical preparedness of the players. **Conclusions.** The results of the conducted pedagogical experiment confirm the effectiveness of the developed methodology for the use of specially selected mobile games in the training process of young players of the second year of training, probably indicating the improvement of their physical, special and technical preparedness.

Key words: mobile games, physical preparedness, technical preparedness, young football players.

Вступ. Аналіз спеціальної літератури та узагальнення практичного досвіду свідчать, що підвищення рівня спортивної майстерності футболістів прямо залежить від планомірного й кваліфікованого навчання гри дітей, починаючи з раннього віку. Лише розумне застосування ефективної методики навчання та тренування з урахуванням закономірностей вікового розвитку систем організму дає змогу повною мірою виконати завдання підготовки футболістів високого класу. Основною метою спортивної підготовки футболістів є досягнення максимально рівня тактико-технічної, фізичної й психологічної підготовки, що зумовлена специфікою футболу та вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності [1; 5; 8; 10; 17].

У сучасних умовах провідні спеціалісти спорту критично ставляться до механічного нарощування обсягу навантаження як до способу підвищення ефективності тренування. Постійне збільшення цього показника з кожним роком спричиняє все менший вплив на зростання спортивних результатів. Отже, необхідна орієнтація на інші способи підвищення ефективності навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів [1; 7; 9; 16].

Крім того, багато вчених одноставні в тому, що одним із найбільш перспективних напрямів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу спортсменів є той, в основу якого покладено облік відповідності індивідуальних можливостей спортсмена пропонованим навантаженням і вимогам [4; 8; 15]. В умовах збільшення щільності гри, її швидкості, збільшення силових єдиноборств на полі, кількості підкатів та виконання складних технічних елементів у сучасному футболі є важливим питання включення в структуру тренувального процесу комплексу рухливих ігор, які сприятимуть розвитку фізичної та техніко-тактичної підготовленості футболістів [2; 3; 6; 12; 13; 14].

Окремі дитячі тренери намагаються щоразу вводити в тренувальний процес нові ігри. Таке прагнення до постійного «новаторства» не виправдане. Це – крайність, як і постійний повтор одних і тих самих ігор. Навички, які закріплюються в іграх, повинні ускладнюватися поступово введенням нових перепон, ускладненням і доповненням правил. У цих умовах динамічний стереотип, який покладено в основу навички, стає міцнішим [17].

Незважаючи на те, що футбол як вид спорту є дуже емоційним і, на перший погляд, не потребує додаткових психологічних подразників, усе ж сучасна практика підготовки футболістів свідчить, як важливо зробити тренувальні заняття футболістів захопливими й цікавими [1; 7; 9; 17]. Такі тренування сприятливо впливають на підвищення спортивної майстерності та породжують у футболістів бажання вдосконалювати свою техніко-тактичну майстерність.

Завдання дослідження – визначити вплив спеціально підібраних рухливих ігор на стан фізичної, спеціальної та технічної підготовленості юних футболістів 12–13 років.

Матеріал і методи дослідження. Для вивчення фізичної підготовки юних футболістів які займаються в групі спортивного вдосконалення другого року навчання використовувалися тести, за допомогою яких визначали найбільш важливі рухові якості футболістів – спритність, швидкість, силу, витривалість. У дослідженні брали участь 40 футболістів, які займалися в групі спортивного вдосконалення першого року навчання. Експеримент тривав протягом 2016–2017 рр. й охоплював два етапи науково-педагогічного пошуку.

Для проведення педагогічного експерименту сформовано дві групи з юнаків 12–13 років: контрольну – 20 осіб; експериментальну – 20 юнаків. Досліджувані належали до основної медичної групи, на момент обстеження, вони не мали скарг на стан здоров'я та самопочуття. В експериментальній групі на кожному тренувальному занятті відповідно до поставлених завдань використовували рухливі ігри. Заняття в контрольній групі проводили за загальноприйнятною програмою [11].

Дослідження проводили двома етапами. На першому – констатувальний експеримент, під час якого визначено рівень загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки підлітків 12–13 років, на другому – обґрунтовували та розробляли авторську методику втілення рухливих ігор у тренувальний процес юних футболістів, перевіряли її ефективність, вносили корективи.

Результати дослідження. Відомо, що будь-які рухові дії людини є результатом узгодженої діяльності центральної нервової системи та периферичних відділів рухового апарату, зокрема скелетно-м'язової системи. Без прояву м'язової сили людина не може виконувати жодних рухових дій. Сила є інтегральною руховою якістю, від якої тією чи іншою мірою залежить прояв усіх інших рухових якостей. Рівень м'язової сили визначали за допомогою тесту «стрибок у довжину з місця».

За результатами тестування встановлено, що рівень м'язової сили в юних футболістів експериментальної та контрольної груп перебуває на середньому рівні. Так, середні показники стрибка в довжину з місця в юних футболістів експериментальної групи становлять $163,8 \pm 2,32$ см, у юних футболістів контрольної групи – $173,6 \pm 2,58$ см ($P < 0,05$) (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості юних футболістів

Показник	Початок дослідження		Кінець дослідження		t	P
	$x_{сер}$	m_x	$x_{сер}$	m_x		
Експериментальна група						
Біг 10 м, с	2,34	0,1	2,13	0,07	2,02	<0,05
Біг 30 м, с	4,87	0,18	4,54	0,23	1,49	>0,05
Біг 50 м, с	8,94	0,18	8,35	0,57	0,97	>0,05
Біг 400 м, хв	69,34	0,52	67,27	0,98	2,01	<0,05
Човниковий біг, 3x15 м, с	8,12	0,96	6,78	0,43	2,56	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	163,8	2,32	186,4	3,49	3,23	<0,05
Потрійний стрибок, см	526,2	2,21	556,7	2,05	2,16	<0,05
Стрибок уверх поштовхом двома ногами	41,4	1,48	45,6	1,08	2,14	<0,05
Контрольна група						
Біг 10 м, с	2,24	0,08	2,18	0,23	0,96	>0,05
Біг 30 м, с	4,96	0,14	4,82	0,45	1,08	>0,05
Біг 50 м, с	8,76	0,34	8,55	0,31	0,66	>0,05
Біг 400 м, хв	68,34	0,42	67,37	1,23	1,54	>0,05
Човниковий біг, 3x15 м, с	8,42	0,55	7,81	0,56	1,63	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	173,6	2,58	179,2	1,34	2,04	<0,05
Потрійний стрибок, м	520,8	2,49	538,2	4,02	2,17	<0,05
Стрибок уверх поштовхом двома ногами	43,2	1,04	46,4	0,98	1,22	>0,05

Рівень розвитку швидкісно-силових якостей визначали за допомогою тестів – «потрійний стрибок» та стрибка вгору поштовхом двома ногами. Нами не виявлено вірогідної різниці ($P > 0,05$) у швидкісно-силовій підготовці юнаків. Так, середні величини потрійного стрибка в довжину в юних футболістів експериментальної групи становлять $526,2 \pm 2,21$ см, у респондентів контрольної групи – $520,8 \pm 2,49$ см. Середні показники стрибка уверх – $41,4 \pm 1,48$ см у футболістів експериментальної групи та, відповідно, – $43,2 \pm 1,04$. Рівень їхньої швидкісно-силової підготовки оцінено як нижчий від середнього, що вказує на недостатній рівень роботи в цьому напрямі.

Досліджено загальну витривалість як рухову якість людини – здатність виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за допомогою тесту «біг на 400 м». Загалом юнаки контрольної групи подолали дистанцію 400 м у середньому за $69,34 \pm 0,52$ с, а юні футболісти експериментальної групи за – $68,18 \pm 0,42$ с.

Аналіз результатів дослідження рівня розвитку швидкості юних футболістів навчально-тренувальних груп другого року навчання показує, що швидкість перебуває на середньому рівні. Про рівень розвитку швидкості ми судили за результатами бігу на 10 м, на 30 м та 50 м. Підлітки експериментальної групи в середньому пробігали 10 м за $2,34 \pm 0,1$ с; 30 м – за $4,87 \pm 0,18$ с, 50 м – за $8,94 \pm 0,18$ с, а футболісти контрольної групи – 10 м за $2,24 \pm 0,08$ с; 30 м – за $4,96 \pm 0,14$ с, 50 м – за $8,76 \pm 0,34$ с. Ступінь вірогідності в усіх випадках була незначима ($P > 0,05$).

Рівень швидкості футболістів, які займаються в навчально-тренувальних групах другого року навчання, оцінюється як середня. Таку саму картину спостерігаємо і в результатах дослідження рівня розвитку спритності. Середній результат із човникового бігу 3x15 м у футболістів експериментальної групи становить $8,12 \pm 0,96$ с, а в підлітків контрольної групи – $8,42 \pm 0,55$ с ($P > 0,05$).

Під час аналізу показників спеціально-фізичної підготовленості футболістів, які займаються другим рік у навчально-тренувальних групах, нами також не виявлено достовірної різниці між цими показниками ($P > 0,05$) у футболістів експериментальної та контрольної груп (табл. 2).

Таблиця 2

Рівень спеціально-фізичної підготовленості юних футболістів

Показник	Початок дослідження		Кінець дослідження		t	P
	$x_{сер}$	m_x	$x_{сер}$	m_x		
Експериментальна група						
Біг 30 м із веденням м'яча, с	7,52	0,45	6,27	0,54	2,38	<0.05
Біг 5x30 м із веденням м'яча, с	34,24	1,03	31,0	1,28	3,2	<0.05
Удари м'яча на дальність (сума правою та лівою ногою), м	39,6	2,34	49,5	1,0	3,46	<0.05
Вкидання м'яча на дальність, м	11,8	2,16	14,5	1,72	1,85	>0.05
Контрольна група						
Біг 30 м із веденням м'яча, с	6,92	0,55	6,32	0,34	0,83	>0.05
Біг 5x30 м із веденням м'яча, с	32,95	1,26	32,5	0,93	1,29	>0.05
Удари м'яча на дальність (сума правою та лівою ногою), м	42,7	1,93	47,7	2,34	2,16	<0.05
Укидання м'яча на дальність, м	14,6	2,0	15,6	2,11	0,46	>0.05

Футболісти експериментальної групи пробігали 30 м із веденням м'яча за $7,52 \pm 0,45$ с, а футболісти контрольної групи – відповідно, за $6,92 \pm 0,55$ с. Середні показники тесту «удари по м'ячу на дальність» у підлітків експериментальної групи – $39,6 \pm 2,34$ м і $42,7 \pm 1,93$ м – у юних футболістів контрольної групи; тесту «біг 5x30 із веденням м'яча» – $34,24 \pm 1,03$ с – у юних футболістів ЕГ та $33,95 \pm 1,26$ с – у футболісті КГ.

Середнім є й рівень технічної підготовленості футболістів. Так, середні показники в експериментальній групі «обведення стояків та удар по воротах» становлять $8,75 \pm 0,29$ с; «удари по м'ячу на точність» – $6,48 \pm 0,53$ раз, показники футболістів контрольної групи – відповідно, $8,74 \pm 0,22$ с і $6,45 \pm 0,45$ раз ($P > 0,05$).

Отже, результати дослідження свідчать, що рівень фізичної, спеціальної й технічної підготовленості футболістів ЕГ і КГ є середнім і нами не виявлено достовірної різниці між цими показниками ($P > 0,05$).

Дискусія. Інтенсифікація ігрової діяльності футболістів створює умови, за яких усе більше зростають вимоги до фізичної підготовленості, своєчасності та адекватності реагувань і рухових дій. Численними дослідженнями [10; 17] встановлено, що фізична підготовленість впливає на якість тактико-технічних дій футболістів.

Для перевірки ефективності впровадження комплексу рухливих ігор у навчально-тренувальний процес і з метою визначення зрушень у показниках фізичної та технічної підготовленості в юнаків досліджених груп проведено повторне тестування. Результати дослідження засвідчують, що показники фізичної, спеціальної й технічної підготовленості переважно покращилися як в експериментальній, так і в контрольній групах. Проте в експериментальній групі показники вищі, ніж у контрольній (табл. 3).

В експериментальній групі юних футболістів найбільше покращилися результати із таких нормативів: потрійний стрибок; стрибок у довжину з місця; біг 3x15 м. Так, юні футболісти експериментальної групи в кінці експерименту, під час виконання нормативу потрійний стрибок, стрибнули на 29,5 см, стрибнули у довжину з місця на 21,05 см, пробігли дистанцію 3x15 м на 1,87 с швидше, ніж на початку дослідження. Юні футболісти контрольної групи в кінці експерименту, відповідно, покращили свої результати: у потрійному стрибку лише на 17,4 см, у стрибку із місця – на 5,60 см та пробігли дистанцію 3x15 м на 0,61 с швидше.

Показники технічної підготовленості юних футболістів

Показник	Початок дослідження		Кінець дослідження		t	P
	$x_{сер}$	m_x	$x_{сер}$	m_x		
Експериментальна група						
Удари по м'ячу на точність кількість попадань	3,14	0,87	5,45	0,24	2,17	<0.05
Ведення м'яча, обведення стояків та удар по воротах, с	13,28	0,54	10,48	0,79	3,14	<0.05
Жонглювання м'яча стопою, кількість разів	28,45	3,56	36,45	2,15	4,12	<0.05
Контрольна група						
Удари по м'ячу на точність, кількість попадань	3,98	0,58	5,25	0,23	2,31	<0.05
Ведення м'яча, обведення стояків та удар по воротах, с	12,69	0,75	10,61	0,69	2,64	<0.05
Жонглювання м'яча стопою, кількість разів	30,25	2,66	34,25	1,48	1,69	>0.05

Аналогічну картину виявлено під час аналізу показників зі спеціально-фізичної та технічної підготовленості. Так, у юнаків експериментальної групи найбільше покращилися показники удару на точність (він зріс на 1,16 кількість попадань), ведення м'яча, обведення стояків та удар по воротах (результати покращилися на 1,33 с), біг 5x30 м із веденням м'яча (юнаки почали виконувати цю вправу на 2,27 с швидше). Водночас відповідні показники в юних футболістів контрольної групи залишалися майже без змін.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати проведеного педагогічного експерименту підтверджують ефективність розробленої методики застосування спеціально підібраних рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі юних футболістів другого року навчання, що засвідчує вірогідне покращення їхньої фізичної, спеціальної й технічної підготовленості. На нашу думку, це пов'язано з тим, що із включенням у тренувальні заняття рухливих ігор дали змогу підняти моторну щільність занять та їх емоційність.

Подальші дослідження вбачаємо у вивченні творчого підходу до застосування рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі футболістів у змагальному періоді.

Джерела та література

- Абетка футболіста: навч. посіб./уклад. Б. Ф. Ведмеденко, М. Д. Зубалій [та ін.], за ред. М. І. Маниліча. Чернівці: Рута, 2002. 232 с.
- Андрощук Н. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Тернопіль: Підруч. і посіб., 2001. 144 с.
- Бурова А. Рухливі ігри: організація та керівництво. *Дошкільне виховання*. 2002. № 1. С. 18–19.
- Васьков Ю. В., Пашков І. М. Уроки футболу в загальноосвітній школі. Харків: Порсінг, 2003. 176 с.
- Дулібський А. В., Фалес Й. Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів: *метод. посіб.* Київ, 2001. 61 с.
- Жуков М. Н. Подвижные игры. Москва: Academia, 2000. 158 с.
- Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. Киев: Олимп. лит., 2003. 271 с.
- Селуянов В. Н., Сарсания К. С., Заборова В. Ф. Футбол: проблемы физической и технической подготовки. Долгопрудный: Издат. дом «ИНТЕЛЛЕКТИК», 2012. 160 с.
- Собко С. Г., Воропай С. М., Собко Н. Г., Гавришко С. Г. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк: СЛУ ім. Лесі Українки. 2015. № 2 (30). С. 160–164.
- Федецький А. А. Вікова динаміка розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк: СЛУ ім. Лесі Українки, 2015. № 3 (31). С. 269–273.
- Футбол: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, СДЮСШОР. Київ, 2008. 118 с.
- Цьось А. В. Українські народні ігри та забави: навч. посіб. Луцьк: Надстир'я, 1994. 96 с.
- Цюпак Ю. Ю., Цюпак Т. Організація та особливості методики проведення ігор-естафет. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2008. Вип 9. С. 82–85.