

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

**ВІДМІННОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ  
ТА ФУТЗАЛІСТІВ**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

**Виконав:** студент II курсу 241 групи  
скороченого терміну навчання  
денної форми навчання  
Спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
Освітньо-професійної програми «Фізична  
культура і спорт»  
Глоданюк Віталій Віталійович

**Керівник** кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцентка Людмила  
Харченко-Баранецька  
**Рецензент** директор СДЮСШОР «Кристал»  
Анатолія Жосан

Херсон – 2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти фізичної підготовки футболістів та футзалістів.....</b>	<b>6</b>
1.1. Особливості змагальної діяльності в футболі та футзалі.....	6
1.2. Специфіка виконання ігрових дій гравців у футболі та футзалі.....	8
1.3. Характеристика фізичної підготовки футболістів та футзалістів.....	12
<b>РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження.....</b>	<b>16</b>
2.1. Організація дослідження.....	16
2.2. Методика визначення рівня фізичної підготовленості гравців у футболі та футзалі.....	18
2.3. Модельні показники рівня фізичної підготовленості в футболі та футзалі.....	19
2.4. Методи математичної статистики.....	23
<b>РОЗДІЛ 3. Результати дослідження та їх обговорення.....</b>	<b>24</b>
3.1. Показники фізичної підготовленості гравців у футбол.....	24
3.2. Показники фізичної підготовленості гравців в футзалі.....	28
3.3. Порівняння показників фізичної підготовленості футболістів та футзалістів.....	32
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>37</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>39</b>

## ВСТУП

**Актуальність.** Тренери дедалі частіше опиняються перед проблемою спрямування навчання футболістів на всіх етапах їх просування до високих спортивних досягнень [12, 18, 22].

Пропозиції щодо вибору ігрового амплуа часто ґрунтувалися на зоровій оцінці та багаторічному спортивному досвіді роботи тренерів і фахівців. Вона, певна річ, багато важить, і нехтувати нею не слід. І все ж така оцінка переважно суб'єктивна і може завести тренера в оману.

На думку О.В. Соломонко, Г.О. Лисенчука, В.В. Соломонко, в кожній країні формування футбольного резерву відбувається відповідно до економічних можливостей команд та популярності виду спорту. Однак, не зважаючи ні на що, обов'язковими є узагальнення передового власного і зарубіжного досвіду, впровадження результатів наукових досліджень і знань в практику роботи тренерів, на базі яких повинна створюватися своя власна система підготовки гравців у футбол та футзал [23].

Швидкий розвиток футболу потребує критеріїв, за допомогою яких можна було б визначити, що у техніці, тактиці, фізичній підготовці гравців є позитивне, над чим потрібно багато працювати. Значення цього збільшується якщо врахувати, що футбол гра колективна, а відповідних об'єктивних критеріїв оцінки рівня підготовки футболіста немає [17, 25]. На характеристику гри у футбол впливає кілька складних чинників. Зокрема взаємодія гравців у нападі та захисті, підкорення вмінь гравця на користь команди в тому числі і воротаря.

В сучасному футболі спостерігається тенденція до появи нових різновидів футболу серед яких виділяють міні-футбол, пляжний футбол, жіночий футбол. Кожний з цих різновидів вимагають від гравців певної фізичної технічної та тактичної підготовленості.

Дослідження розходжень між показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості гравців у різних видах футболу актуальне.

Знання вимог до рівня фізичної підготовленості надасть тренерам змогу будувати тренувальний процес максимально ефективно.

**Об'єкт дослідження** – фізична підготовка футболістів та футзалістів.

**Предметом дослідження** є показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості гравців у футбол та футзал.

**Мета дослідження** – дослідити та порівняти рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості гравців у футбол та футзал.

Науковий апарат та метода дослідження скоригувала перед нами наступні завдання:

1. Зробити теоретичний аналіз та узагальнення наукової та науково-методичної літератури з питань особливостей гри та підготовки спортсменів у футболі та футзалі;

2. Визначити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості гравців у футбол та футзал;

3. Дослідити особливості загальної та спеціальної фізичної підготовленості гравців у футбол та футзал;

Вирішення всіх поставлених завдань досягалось за допомогою наступних **методів дослідження**: аналіз літературних джерел з питань фізичної підготовки футболістів у різних видах футболу; педагогічне тестування рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості гравців; методи математичної статистики.

**Практичне значення роботи** полягає в тому, що отримані відмінності показників фізичної підготовленості можна використовувати в практичній підготовці гравців, як в футболі так і футзалі. За допомогою використання отриманих результатів можна значно покращити організацію та планування фізичної підготовки в тренувальному процесі з урахуванням ігрового амплуа. На основі отриманих даних дитячим тренерам можна вносити корективи в фізичну підготовку спортсменів з акцентом на розвиток тих якостей, які в

більшій мірі притаманні гравцям певного виду футболу та певного ігрового амплуа.

**Структура і обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» викладена на 38 сторінках комп'ютерної верстки. Складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. В кваліфікаційній роботі використано 28 літературних джерела. Робота містить 7 таблиць та результати відображені на 3 рисунках.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ФУТБОЛІ ТА ФУТЗАЛІ

### 1.1. Особливості змагальної діяльності в футболі та футзалі

Історично доведено, що футбол це одна з найдавніших та привабливіших спортивних ігор. Більшість вболівальників та тих хто займається футболом, приваблює видовищність та популярність даної гри. На сьогодні в світі футболом займаються більше 100 мільйонів людей, а цікавляться взагалі більше мільярду. Практично не знайдеш в світі людину, яка взагалі ніколи не чула, що таке футбол. Змагальна діяльність в футболі характеризується вмінням формувати колективний дух команди, виховувати відповідальність та дисциплінованість, а також дозволяє досягти високого рівня сміливості, ініціативності та рішучості [13].

Високий натиск спортивної боротьби протягом матчу дозволяє футболістам продемонструвати власні вміння в повному обсязі. В ході футбольного поєдинку на полі відбувається дуже цікава, непередбачувана та непідступна боротьба, яка передбачає максимальну реалізацію різних сторін підготовленості спортсмена [3, 6].

Популярність футболу дозволяє йому займати одне з провідних місць в підготовці спортсменів з інших видів спорту, як додатковий засіб спортивного тренування.

Футбол – це гра, яка проводиться на майданчику довжиною від 90 до 120 метрів, шириною 60 – 90 метрів. На полі знаходиться дві команди, які складаються з одинадцяти гравців кожна. Ігровий час матчу складається з двох половин по 45 хвилин кожна. Між таймами – перерва тривалістю 15 хвилин з моменту, коли футболісти увійшли до роздягальні. Ігровий годинник включається на початку тайму й виключається по його завершенню. Всі зупинки в грі або повернення

м'яча під час виходу його за межі футбольного поля входять до загального часу гри. Відповідно віднявши час на всі зупинки «чистий» ігровий час складає всього 55 – 60 хвилин. За цей час футболіст в середньому долає дистанцію в 8 – 10 кілометрів, а об'єм швидкісної роботи складає 1800 – 2200 метрів [24].

Під час гри в футбол існує перевага в просторі. Завдяки вільному простору гравці в більшості випадків виконують різноманітні обіграші й звільняються від суперників.

Футзал доволі молодий вид спорту і є різновидом загальноприйнятого так званого «великого» футболу.

Футзал – це гра, яка відбувається на майданчику з чітко обмеженою довжиною (40 метрів) та шириною (20 метрів). На майданчику також знаходяться дві команди, які складаються з п'яти гравців кожна. Основний час гри складає 60 хвилин (2 тайми по 30 хвилин). Між таймами перерва 10 хвилин.

Необхідно відмітити, що в футболі та футзалі розрізняються розміри футбольного м'яча та футбольних воріт. У футзалі м'яч дещо менший в порівнянні з футбольним. Ворота в футболі в довжину 7,32 метри, в висоту 2,44 метри в футзалі 3 метри на 2 метри.

Гра як в футбол так і в футзал відрізняється високою інтенсивністю та динамічністю. В ході змагальної діяльності футболісти та футзалісти виконують велику кількість різноманітних стрибків, бігу, спуртів, ривків зі зміною напрямку руху.

Специфіку футболу та футзалу визначають дії з м'ячем, до яких відносяться: удари, ведення, зупинки, передачі м'яча, обвідка, введення м'яча із-за обмежувальних ліній. Зміст тактичних дій та взаємодій в футболі є різноманітні комбінації та розіграші стандартних ситуацій, які й визначають стиль гри команди. Фінальним компонентом будь-яких техніко-тактичних дій є виконання удару по воротам. Від якості виконання фінальних атакуювальних дій залежить ефективність

змагальної діяльності та результат гри.

Дії гравців під час гри носять виключно активно-динамічний характер, що вимагає від спортсмена високого темпу гри та інтенсивності виконання змагальних дій, яка змінюється від відносно помірної до субмаксимальної. Все це пред'являє високі вимоги до фізичної підготовленості футболістів, а саме польових гравців та воротарів. Як відомо, дії воротарів у футболі та дії воротарів у футзалі суттєво відрізняються. В футзалі, завдяки доволі невеликим розмірам майданчика, існує певний цейтнот стосовно швидкості прийняття рішень та вільності переміщень гравця по майданчику. Також відмінністю є той факт, що завдяки високій інтенсивності кількість дій в захисті та нападі значно більша у футзалістів, що вимагає специфічного рівня підготовленості гравців.

## **1.2. Специфіка виконання ігрових дій гравців у футболі та футзалі**

За даними сучасної спортивної літератури в сучасному футболі всі гравці виконують пріоритетні їм функції і відповідно характеризуються різним ігровим амплуа. Відповідно до вище зазначеного в футболі існують воротарі, захисники, півзахисники та нападники [15, 24].

Воротар це специфічний гравець, основним завданням якого є захист власних воріт від атак суперника. Його відмінність полягає в тому, що на відміну від польових гравців воротар може грати руками, однак в межах штрафного майданчика. Гарний воротар протягом гри повинен передбачати швидкість та напрямок польоту м'яча, оцінювати ситуацію для вдалого вибору місця в воротах, ефективно та впевнено керувати захисними діями партнерів по команді. Ефективність гри воротаря обумовлена також вмінням ефективно поєднувати гру на лінії воріт з рішучими діями на виходах. Саме завдяки активним виходам з воріт та вмінням виконувати довгі передачі руками воротарі іноді



виступають в ролі організатора атаки команди [27].

Захисники реалізують руйнівні завдання команди поблизу своїх воріт. Їм необхідно активно протидіяти нападникам які знаходяться як з м'ячем так і без м'яча. Під час гри захисник повинен проявляти морально-вольові якості, які повинні поєднуватись зі сміливістю та бійцівськими вміннями. Лише тільки поєднання вище перерахованих якостей дозволить захисникам протидіяти активним та агресивним діям нападників команди суперників. Захисники в свою чергу поділяються на крайніх захисників, переднього захисника, центрального захисника та останнього захисника. Не зважаючи на однакові загальні функції гравців даного амплуа їх техніко-тактичний арсенал суттєво відрізняється й має певну специфіку діяльності [27].

Крайній захисник повинен займати позицію між власними воротами та нападником команди суперників. У ході гри він повинен зробити так, щоб відсунути суперника подалі від власних воріт й по можливості мінімізувати його активність під час маневрів. У випадках коли м'яч знаходиться на половині суперника й передача на нападника не планується крайній захисник найчастіше збільшує відстань до свого опонента. При вкиданні м'яча із-за меж футбольного поля необхідно заблокувати можливість виконання вкидання своєму опоненту. У випадку вкидання м'яча гравцем якого він опікає захисник переключається на будь-якого вільного гравця допомагає діям своїм партнерів. Під час виконання кутового удару з власного флангу крайній захисник займає місце у ближній стійці воріт, прикриваючи кут від потрапляння в нього. Під час подачі кутового з протилежного флангу захисник повинен прикривати власного опонента намагаючись не дати йому вільного простору для активних атаквальних дій. У випадку, якщо крайній захисник програє дуель він намагається переслідувати суперника відбираючи в нього м'яч, або створюючи умови для втрати його. В разі активних та вдалих захисних дій крайній захисник

терміново переходить до власних атакуючих дій, намагаючись однією передачею спрямувати м'яч партнерам по команді або, в разі можливості виконати ривок до воріт суперника.

Передній захисник виконує прикриття центрального нападаючого суперників або іншого футболіста, який оказався проти воріт. Передній захисник повинен передбачати дії суперників та дуже швидко приймати рішення. Під час атаки противників з флангу передній захисник робить всі можливі активні дії для блокування центрального нападаючого, прикриваючи центральну зону перед власними воротами. При розігравші стандартної ситуації передній захисник, як правило, не займає місце в стінці, а прикриває суперника, чи будь-яку вільну зону куди може втрутитись нападаючий. Після оволодіння м'ячем передній захисник швидко віддає передачу партнерам для побудови власної швидкої атаки на ворота суперників.

Зміст тактичної діяльності центрального захисника обумовлюється керівними функціями захисту команди. Також даний захисник повинен підстраховувати партнерів по команді. Під час атаки з флангу центральний захисник повинен якомога ближче знаходитись до епіцентру розвитку подій й уважно захищатись проти нападника не дозволяючи йому виконати удар по власним воротам.

Півзахисники зазвичай повинні організувати атаки власної команди, виконувати гострі передачі, а при втраті м'яча першими вступати у відбір та намагатись зупинити розгортання атаки команди суперників. Гравці лінії півзахисту є певним ланцюгом який з'єднує атакуювальні та захисні дії команди. Від їх активності та ефективності, багато в чому залежить підсумковий результат футбольного матчу. Змагальна діяльність півзахисників, зазвичай, пов'язана з значною кількістю різноманітних переміщень по футбольному полю під час якого відбуватиметься відкривання на вільне місце. Під час роботи з м'ячем півзахисники активно використовують або розрізаючи передачі вперед

або перевід м'яча з флангу на фланг. У випадку виникнення можливості до власного проведення атаквальних дій півзахисники беруть ініціативу у власні руки та виконують прохід до воріт з власним завершальним ударом або з виведенням нападників на гольову позицію.

Нападники – головна ударна сила команди. На сьогодні статистиками та футбольними експертами розрізняють центральних та флангових нападників.

Основним завданням гри центрального нападника є безпосереднє загострення дій команди в нападі. Зона його діяльності пов'язана з переміщеннями в штрафному майданчику суперників або навколо нього. Під час виникнення хоча б якогось моменту для нанесення удару центральні нападники миттєво ним користуються. У випадку нанесення удару партнером по команді центральні нападники одразу кидаються на добивання м'яча який потенційно може відскочити від воротаря або інших захисників. Під час втрати м'яча центральний нападник відтягується назад для очікування ситуації коли знову виникне необхідність для миттєво спурту вперед у вільну зону для отримання м'яча.

Крайні нападники здебільшого виконують власні атаквальні дії на флангах нападу. Їх основним завданням є розтягування захисників, збільшуючи простір для центральних нападників. Основним завданням крайніх нападників є прохід по флангу який зазвичай завершується навісом в штрафний майданчик суперника та подальшої атакою воріт ударом головою або ногою. Крайні нападники відрізняються високими показниками швидкісної підготовленості. На сьогодні в футболі діяльність крайніх нападників не обмежується діяльністю в нападі, а пов'язана з роботою практично по всьому флангу гри.

Ефективність змагальних дій крайніх нападників пов'язана з вмінням правильного вибору місця та моменту для виконання стартового прискорення для відкриття. Повільність в прийнятті

рішення не дозволить отримати м'яч та організувати гостру ситуації, яка може призвести до взяття воріт суперника. Під час організації атаквальних дій з іншого флангу атаки крайній нападник повинен поступово зміщуватись з флангу до центру футбольного поля з можливістю отримання передачі та виконання удару по воротах суперника.

*Аналіз ігрових дій гравців у футзалі.* Гра воротаря в футзалі менш різноманітна але потребує прояву значної фізичної підготовки. Завдяки невеликим розмірам майданчика воротар бачить всі побудови дій гравців в нападі, їх наміри.

Окрім ярко вираженого воротаря більшість спеціалістів відмічають, що всі інші гравці в футзалі не мають певних ігрових амплуа. Проте не зважаючи на безперервну зміну позицій в футзалі гравцям притаманні амплуа, так як одні футзалісти найбільш корисні в атаквальних діях інші в захисних, а деякі в центральних зонах футбольного майданчика. Відповідно до вище зазначеного футзалісти нападники грають відповідно ближче до воріт суперника, а захисники в середині поля та максимально сконцентровано до власних воріт.

Деякі гравці при позиційній атаці уходять ближче до воріт суперника, не зміщуючись на фланги, розтягуючи захист. Такі гравці в більшості випадків не приймають активної участі в комбінаціях команди й грають практично без м'яча. Головним завданням даних гравців є відволікання уваги захисників та надання партнерам простору для власних дій.

Певні гравці протягом гри переміщуються в основному безпосередньо перед воротами суперника, виконуючи роль певного «стовпа» навколо якого відбувається гра. Головні завдання даних гравців є зупинка м'яча після дальніх закидань, зупинка та відкат м'яча партнеру під удар. Гра такого гравця доставляє значних незручностей захисникам так як велика увага приділяється грі проти нього. Однією з основних характеристик даного гравця є високий зріст, міцна статура та

гарне вміння грати головою й ногами в один дотик.

Наступна категорія гравців виконують функції атакуючих гравців. При захисті власних воріт вони діють ближче до воріт суперника з метою виконати швидку контратаку. При позиційному нападі діють в ролі захисника та задавати темп та напрямок розвитку атаки. Якісними характеристиками гри даних гравців є високий відсоток володіння м'ячем, мінімум «чорнової» роботи, непередбачуваність дій для суперника. Серед складностей в діях гравців даного амплуа є те, що вони повинні бути ключовими футзалістами команди й володіти значним рівнем технічної підготовленості.

**Висновки до першого розділу.** В ході вивчення літературних джерел встановлено, що на сьогодні футбол є однією з найвидовищних і популярних спортивних ігор. Завдяки вище зазначеному в спорті з'явилися різновиди футболу серед яких футзал, пляжний футбол та жіночий футбол. Проте в кожному з різновидів футболу існують певні ігрові амплуа. Одними з головних гравців, від яких багато в чому залежить результативність змагальної діяльності, є воротарі. Для вдалого виконання ігрових дій на майданчику необхідний високий рівень технічної, тактичної, психологічної та фізичної підготовленості. Остання в свою чергу поділяється на загальну та спеціальну. Завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки відрізняються в залежності від виду різновиду футболу. В сучасній літературі міститься велика кількість даних про футбол, а дослідження підготовленості гравців у футзалі, пляжному футболі та жіночому футболі практично не вивчені.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Організація дослідження

За даними сучасних інформаційних джерел фізична підготовка, як у футболі так і футзалі має велике значення. Проте рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості суттєво відрізняється серед гравців в різні види футболу і прямо пропорційно залежить від ігрового амплуа. Однак на сучасному етапі у футбол відбуваються значні трансформації і він розподіляється на декілька напрямків. Так в останні роки поряд з традиційним «великим» футболом значної популярності набувають пляжний футбол, жіночий футбол та футзал. Відповідно до появи нових напрямків футболу змінились і вимоги до технічної, тактичної та фізичної підготовленості футболістів. Для більш ефективного проведення тренувального процесу необхідно використання сучасних засобів та методів навчання специфічним техніко-тактичним діям та розвитку пріоритетних фізичних якостей, які найбільш притаманні саме даному різновиду футболу.

Відповідно до вище зазначеного працювати над дослідженням даної теми, а саме над порівнянням рівня фізичної підготовленості гравців у футбол та футзал ми почали у вересні 2020 року, коли використовуючи метод аналізу інформаційних джерел детально вивчили питання щодо градації футболістів в залежності від виконання ними ігрових функцій, відмінностей побудови тренувальних занять з футболістами та футзалістами та проаналізували дані відносно характеристики різних різновидів футболу. В цей же період нами була чітко визначена мета дослідження та визначенні основні завдання і підібрані відповідні методи дослідження.

Хід виконання експериментальної частини роботи можна розділити на декілька етапів.

На *першому етапі дослідження* ми дослідили відмінності змагальної діяльності футболістів, що грають у футбол та футзал. Вивчили особливості розподілу гравців за ігровими функціями протягом гри. Проаналізували зміст та структуру фізичної підготовки спортсменів в різних видах футболу.

На *другому етапі* ми за допомогою педагогічного тестування визначили рівень розвитку основних фізичних якостей гравців, що грають у футбол та футзал та порівняли отримані показники між собою. Паралельно з цим ми зробили порівняння рівня фізичної підготовленості гравців різного ігрового амплуа.

На *третьому етапі* ми провели дослідження рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, що грають у футбол та футзал та зробили порівняння отриманих результатів між собою. Також ми визначили особливості фізичної підготовленості польових гравців різного ігрового амплуа та воротарів.

*Четвертим етапом* дослідження стало порівняння рівня фізичної підготовленості та особливостей прояву тих або інших фізичних якостей у представників футболу та футзалу. Проведене порівняння дозволило визначити домінуючих фізичних якостей в змагальній діяльності тому або іншому різновиді футболу.

Контингент дослідження. Так, як в завдання нашого дослідження входило порівняння фізичної підготовленості гравців у футбол та футзал, тому ми дослідили рівень фізичної підготовленості гравців двох футбольних команд та гравців двох футзальних команд.

З вище вказаного, зазначимо, що в дослідженні приймали участь найкращі футбольні і футзальні гравці херсонської області.

Аналізуючи контингент дослідження зазначимо, що всі гравці входять до основного складу команди, проте всі вони характеризуються не однаковим віком. Так необхідно зазначити, що гравці, які грають у футбол більш молоді, а гравці футзалу навпаки більш вікові і відповідно

мають більший стаж гри й характеризуються значним ігровим досвідом.

Стосовно антропометричних показників, то вони повністю відповідають вимогам, які висуваються гравцям у футбол та футзал. В деяких випадках футболісти в літній період виступають за футбольні клуби, а взимку віддають перевагу фут зальним виступам. Проте в нашому дослідженні ми намагались визначити рівень фізичної підготовленості футболістів, які пріоритетно віддають перевагу тому чи іншому виду футболу.

Тестування рівня загальної фізичної підготовленості відбувалось під час проведення підготовки до чемпіонату, а рівень спеціальної фізичної підготовленості був проведений вже під час змагальної діяльності футболістів. Однак необхідно відмітити, що умови проведення дослідження були однакові, як для гравців у футбол, так і для гравців у футзал.

## **2.2. Методика визначення рівня фізичної підготовленості гравців у футболі та футзалі**

В ході проведення педагогічного контролю з футболістами зазвичай оцінюють ефективність змагальних дій, рівень розвитку фізичних якостей, техніко-тактичну майстерність, психічну та інтегральну підготовленість.

Комплексний контроль передбачає застосування методів визначення загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Для дослідження загальної фізичної підготовленості футболістів використовуються ізольовані рухові тести, спрямовані на конкретну рухову здібність та нормативи його оцінки.

В ході проведення експериментальної частини нашої роботи визначався рівень загальної фізичної підготовленості, а саме рівень розвитку швидкісно-силових, швидкісних якостей, гнучкості та загальної витривалості.



Для визначення рівня розвитку саме цих фізичних якостей використовувались наступні тести: стрибок вгору з місця, стрибок у довжину з місця, метання набивного м'яча на дальність, біг на 10 м, біг на 30 м, біг на 50 м, частота рухів, човниковий біг 3 X 15 м, нахил тулуба вперед, продольний та поперечний шпагат, біг на 400 м.

Відповідно до завдань дослідження ми провели також дослідження рівня спеціальної фізичної підготовленості гравців. В якості тестових завдань спортсменам було запропоновано наступне: біг на 30 метрів з веденням м'яча, удар по м'ячу на дальність, вкидання м'яча на влучність та дальність, а також комплексна вправа до складу якої входять різні види переміщення.

### **2.3. Модельні показники рівня фізичної підготовленості в футболі та футзалі**

У доступній нам літературі існує значна кількість тестів для визначення рівня фізичної підготовленості у футболі. Проте спеціалісти з футболу розходяться в думках або зазначаються різні показники. Тому в ході нашого дослідження ми зробили узагальнення існуючих вимог до фізичної підготовленості футболістів. За основу були взяті тести, які входять до програми дитячо-юнацьких спортивних шкіл груп спортивного вдосконалення.

При складанні модельних характеристик для футболістів ми подібно до нашого дослідження зробили розподіл фізичної підготовленості на загальну та спеціальну. Модельні характеристики загальної фізичної підготовленості футболістів представлені в таблиці 2.1.

Аналізуючи модельні характеристики зазначимо, що за всіма тестами просліджується тенденція до поступового зростання результатів до 20 – 25 років та зниження показників фізичної підготовленості після 25 років. Це, звісно, обумовлено фізіологічними змінами, які

відбуваються в організмі людини протягом життя.

Таблиця 2.1.

**Моделльні характеристик рівня загальної фізичної підготовленості футболістів**

Тестове завдання	Вік спортсмена, років						
	16	17	18	19	20	21-25	26-30
Загальна фізична підготовка							
Біг 30м, с	4,3	4,2	4,1	4,0	4,0	4,4	4,6
Човниковий біг 7 X 50 м, с	64	62	60	58	56	58	60
Тест Купера, м.	3000	3100	3150	3200	3250	3250	3200
Стрибок у довжину з місця, см	210	220	230	240	250	250	245
Потрійний стрибок, м	8	8,5	9	10	11	11	10
Біг на 400м, с	62	60	58	56	56	58	60

Необхідно також відмітити, що загальна фізична підготовка польових гравців та воротарів суттєво не відрізняється і характеризувалась значно високим проявом швидкісних та швидкісно-силових здібностей, а також витривалості. Не спостерігалось також суттєвих розходжень і між рівнем фізичної підготовленості гравців різного ігрового амплуа. Взагалі в діяльності тренерів з футболу велике значення приділяється саме фізичній підготовленості тому, що саме на базі загальної фізичної підготовленості відбувається значний приріст результатів і в спеціальній фізичній підготовленості.

Моделльні характеристики та переводні нормативи спеціальної фізичної підготовленості футболістів різного рівня підготовленості представлені в таблиці 2.2.

Всі тестові завдання та нормативи прямо пропорційно залежать від прояву фізичних якостей та якості виконання того чи іншого елементу гри. В більшості тестів для отримання високого тестового результату необхідно не лише тільки мати гарну загальну фізичну підготовленість,

а й вміти якісно поєднати з майстерністю володіння м'ячем.

Таблиця 2.2.

**Модельні характеристик рівня спеціальної фізичної  
підготовленості футболістів**

Тестове завдання	Вік спортсмена, років						
	16	17	18	19	20	21-25	26-30
Спеціальна фізична підготовка							
Біг 5 X 30 м з веденням м'яча, с	5,5	5,3	5,1	4,8	4,8	4,8	5,0
Удар по м'ячу на дальність, м	65	70	75	80	85	85	80
Вкидання м'яча на дальність, м	20	21	22	23	24	25	25
Діставання м'яча, що підвішений, кулаком у стрибку, см	55	58	60	63	65	68	65
Біг на 30 м з веденням, с	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4	4,5

Узагальнені модельні характеристики вказують, що футболісти повинні раціонально поєднувати свої фізичні якості та технічну підготовленість. Футболістам також притаманний високий прояв спеціальних швидкісних та швидкісно-силових здібностей, як нижніх так і верхніх кінцівок.

В програмі з футзалу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл також існують певні нормативні критерії фізичної підготовленості (табл. 2.3.).

На відміну від програми з футболу в фут зальній програмі відсутнє розмежування між показниками загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Серед основних фізичних якостей фахівці віддають перевагу визначенню швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей.

Узагальнюючи нормативні показники фізичної підготовленості футболістів та футзалістів зазначимо, що зі зростанням майстерності спортсмена збільшується й нормативний показник фізичної підготовленості. У футболістів на відміну від футзалістів певна увага

приділяється розвитку витривалості, а у футзалістів є тести для визначення рівня розвитку силових здібностей. Також відмінними є відстані при проведенні тесту «човниковий біг».

Таблиця 2.3.

### Нормативні показники фізичної підготовленості футзалістів

№ п/п	Вправи	Оцінка	ВІК									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Біг 30 метрів, с	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Стрибок у довжину з місця, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230
3	Човниковий біг 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Підтягування, к-ть раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Взагалі в обох різновидах футболу нормативні показники з фізичної підготовленості є основними при переведенні спортсмена з однієї групи спортивної підготовленості до іншої. Також існуючі нормативи є відповідними точками для подальшої побудови тренувального процесу та варіантом контролю за рівнем підготовленості.

#### 2.4. 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

відбувалось між середніми значеннями тестів.

Відповідно з цим розрахунки проводились за наступними формулами:

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

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

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

#### 3.1. Показники фізичної підготовленості гравців у футбол.

Безперечним є те, що на ефективну гру гравців футбольних клубів впливає велика кількість різноманітних факторів. Так висококваліфіковані футболісти повинні чітко знати та застосовувати тактичні схеми гри як в захисті так і в нападі, вміти якісно виконувати різноманітні технічні елементи гри, бути психологічно врівноваженими. Також безперечно важливе значення має і психологічна підготовка, стійкість до психологічного навантаження, яка відображається у вмінні зосередитись на грі та не допускати реагування на різні зовнішні подразники. Але не зважаючи на вище зазначене найважливішим є фізична підготовленість гравців, без якої неможливо говорити про ефективну та результативну роботу команди. Якщо гравці не володіють достатнім рівнем прояву фізичних якостей, технічний арсенал не характеризується значним різноманіттям, то не можливо говорити про їх ефективні дії на футбольному полі. Саме у зв'язку з вище зазначеним в нашому експериментальному дослідженні ми спостерігали за особливостями фізичної та технічної підготовленості гравців різних команд та різних різновидів гри в футбол.

Відповідно на першому етапі нашого дослідження ми вивчили рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості гравців у футболі. Оцінка фізичної підготовленості відбувалась за допомогою спеціально підібраних рухових тестів. Показники фізичної підготовленості представлені в таблиці 3.1. Отримані в ході дослідження результати підлягали подальшій математичній обробці. Так як кількість гравців, які приймали участь в дослідженні була незначною, тому порівняння проводилося за допомогою середнього арифметичного значення.

Таблиця 3.1.

## Показники загальної фізичної підготовленості гравців у футболі

Тестові випробування		Гравці захисту			Гравці нападу			Х
		Воротарі	Захисники	Х	Півзахисники	Нападники		
ЗФП	Стрибок у довжину з місця, см	255	252	<b>253,5</b>	245	250	<b>247,5</b>	<b>250,5</b>
	Стрибок вгору з місця, см	48	53	<b>50,5</b>	47	51	<b>49</b>	<b>49,75</b>
	Метання набивного м'яча на дальність, м	35	40	<b>37,5</b>	38	40	<b>39</b>	<b>38,25</b>
	Біг 10 м, с	1,9	1,7	<b>1,8</b>	1,8	1,9	<b>1,85</b>	<b>1,83</b>
	Біг 30 м, с	4,3	4,0	<b>4,15</b>	4,1	4,0	<b>4,05</b>	<b>4,1</b>
	Біг 50 м, с	7,8	7,6	<b>7,7</b>	8,1	7,9	<b>8,0</b>	<b>7,85</b>
	Човниковий біг 3 X 15 м, с	7,4	7,7	<b>7,55</b>	8,0	7,8	<b>7,9</b>	<b>7,73</b>
	Частота рухів, раз	14,3	13,8	<b>14,05</b>	13,6	13,8	<b>13,7</b>	<b>13,88</b>
	Нахил тулуба з положення сидячи, см	3	5	<b>4</b>	2	0	<b>1</b>	<b>2,5</b>
	Продовжений шпагат, см	14	18	<b>16</b>	20	26	<b>23</b>	<b>19,5</b>
Біг 400 м, с	54	55	<b>54,5</b>	64	60	<b>62</b>	<b>58,25</b>	

Аналізуючи показники рівня розвитку швидкісно-силових здібностей гравців у футболі зазначимо, що у гравців захисного плану вони були кращі ніж у нападників та півзахисників і складала за тестом стрибок у довжину з місця  $X = 253,5$  см, за тестом стрибок вгору з місця  $X = 50,5$  см, метання набивного м'яча на дальність  $X = 37,5$  метри. На нашу думку це обумовлено тим, що гравцям захисного плану більш притаманна верхова боротьба де без стрибкової підготовки не можливо, а також більшість гравців саме захисної лінії є майстрами по вкиданню м'яча із-за бічної лінії.

Рівень розвитку швидкісних здібності, в комплексному прояві, більше високий у футболістів атакуючого плану. Показники тесту човниковий біг 3 x 15 м. кращі у голкіперів та захисників. Результати

тестування швидкості реакції кращі у футболістів атаки, і в середньому складають  $X = 13,7$  с. Ідентичні закономірності спостерігались і в прояві розвитку гнучкості ( $X = 4$  см проти  $X = 1$  см за тестом нахил вперед з положення сидячи та  $X = 16$  см проти  $X = 23$  см за тестом продовжений шпагат). Показники рівня розвитку витривалості, за тестом біг на 400 м, також відрізнявся на користь воротарів та захисників.

Підсумовуючи результати тестування загальної фізичної підготовленості гравців зазначимо, що більш високий рівень розвитку майже всіх рухових здібностей мають голкіпери та захисники. Це на наш погляд зумовлено тим, що середній вік воротарів та захисників команд, які приймали участь в дослідженні на 5 – 6 років менший ніж у їх колег з атаки та півзахисту. Проте необхідно зазначити, що суттєвий досвід дозволяє півзахисникам та нападникам вдало вибирати позицію і компенсувати недоліки у фізичній підготовленості технічною майстерністю. В більшості випадків нападникам не потрібно робити значну кількість ривків або переміщень з одного флангу на інший. Достатньо мати гольове відчуття і завдяки правильно підібраному розташуванню на ігровому полі можна досягти позитивного кінцевого результату. Робота ж гравців захисного плану навпаки відрізняється великою кількістю «чорнової» роботи де необхідний високий рівень розвитку всіх фізичних якостей, а особливо витривалості.

Відповідно до завдань поставлених перед нами під час написання дипломної роботи ми визначили й рівень спеціальної фізичної підготовленості футболістів. Результати тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості представлений в таблиці 3.2.

Аналізуючи результати тестування спеціальної фізичної підготовленості зазначимо, що на відміну від показників загальної фізичної підготовленості існують певні розходження. Взагалі за більшістю показників прослідковується перевага на користь півзахисників та нападників.



Таблиця 3.2.

**Показники спеціальної фізичної підготовленості гравців у  
футбол**

Тестові випробування		Гравці захисту			Гравці нападу			Х
		Воротарі	Захисники	Х	Півзахисники	Нападники	Х	
СФП	Біг на 30 м з веденням м'яча, с	4,7	4,9	<b>4,8</b>	4,7	4,8	<b>4,75</b>	<b>4,78</b>
	Удар по м'ячу на дальність та влучність, м	47	44	<b>45,5</b>	49	48	<b>48,5</b>	<b>47</b>
	Вкидання м'яча на дальність та влучність, м	26	20	<b>23</b>	24	28	<b>26</b>	<b>24,5</b>
	Комплексна вправа, с	34	28	<b>32</b>	30	32	<b>31</b>	<b>31,5</b>

Отримані результати обґрунтовують припущення про те, що незважаючи на не високі показники загальної фізичної підготовленості гравці атакуючого плану повинні вдало контролювати м'яч та максимально ефективно його обробляти. Все це не можливо без значного прояву поєднання фізичної та технічної підготовленості спортсменів.

Середні показники рівня спеціальної фізичної підготовленості у гравців були наступні: за тестом біг на 30 м. з веденням м'яча середній показник становить  $X = 4,78$  с. при чому перевага нападників становила 0,05 секунди; за тестом удар на дальність відстань, яку пролітав м'яч, становила  $X = 47$  м при перевазі результату гравців атакуючого плану на 3 метри над гравцями захисту; в тесті вкидання м'яча на дальність результат дорівнював  $X = 24,5$  м де перевага атакуючих гравців також становила 3 метри; та виконання комплексної вправи тривало в середньому  $X = 31,5$  с, що також доводило незначну перевагу нападників.

Узагальнюючи результати тестування рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості гравців у «великому» футболі зазначимо, що їм

притаманний значний прояв розвитку швидкокісно-силових здібностей, витривалості, в меншій ступені швидкості та гнучкості. У порівнянні з модельними характеристиками гравці достатній рівень розвитку основних рухових здібностей.

Суттєвим, в фізичній підготовленості, є віковий фактор. Так простежується тенденція до того, що зі збільшенням віку показники фізичної підготовленості дещо погіршуються, однак це компенсується використанням змагального досвіду, який в достатній мірі представлений у досвідчених спортсменів.

### **3.2. Показники фізичної підготовленості гравців в футзалі.**

Характеризуючи умови проведення змагальної діяльності в футзалі зазначимо, що ігри відбуваються в приміщенні на значно меншому майданчику, з зменшеним обладнанням та інвентарем. Проте функції гравців, як і основні завдання гри залишаються незмінними і визначаються захистом власних воріт та побудовою атакуючих дій на ворота суперників.

Аналіз літературних джерел довів, що існує значна кількість досліджень та результатів, які висвітлюють питання особливостей підготовки футболістів у «великому» футболі, а спеціальної літератури та визначення особливостей гри футзалістів, а особливо їх фізичної підготовленості майже не існує.

Тому на наступному етапі після визначення особливостей рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості гравців у футболі, ми проаналізували показники рівня фізичної підготовленості гравців в футзал. Як відомо гра у футзал є різновидом футболу. Проте вона також вимагає від спортсменів значного прояву комплексу рухових здібностей, специфічної технічної підготовленості та нетрадиційних тактичних дій та взаємодій, як в нападі так і в захисті. Однак якщо існують певні розходження між стилями гри, то на нашу думку ймовірно існують

відмінності і між рівнем фізичної підготовленості. Знання розходжень між рівнем фізичної підготовленості дозволить більш ефективно розвивати саме ті рухові якості, які необхідні в даному виді футболу. Все вище зазначене доводить актуальність проведеного нами експериментального дослідження.

Результати тестування рівня загальної фізичної підготовленості футзалістів представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

**Показники загальної фізичної підготовленості гравців у футзал**

Тестові випробування		Гравці захисту	Гравці атаки	X
		X	X	
ЗФП	Стрибок у довжину з місця, см	237,5	228,5	<b>233</b>
	Стрибок вгору з місця, см	42,5	39	<b>40,75</b>
	Метання набивного м'яча на дальність, м	35,5	39	<b>37,25</b>
	Біг 10 м, с	1,75	1,8	<b>1,78</b>
	Біг 30 м, с	4,15	4,05	<b>4,1</b>
	Біг 50 м, с	8,0	7,95	<b>7,98</b>
	Човниковий біг 3 X 15 м, с	7,55	7,5	<b>7,53</b>
	Частота рухів, раз	11,65	10	<b>10,83</b>
	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	16,5	19	<b>17,75</b>
	Продовжений шпагат, см	2	4	<b>3</b>
	Біг 400 м, с	59,5	61	<b>60,25</b>

Результати тестування різних видів рухових здібностей гравців у футбол свідчать про те, що показники рівня розвитку швидкісно-силових здібностей за тестом стрибок у довжину з місця склали  $X = 233$  см, за тестом стрибок вгору з місця –  $X = 40,75$  см, за тестом метання набивного м'яча на дальність –  $X = 37,25$  м.

Результати тестування швидкісних здібностей говорять про наступне: дистанції в 10 метрів гравців долали, в середньому, за  $X = 1,78$  с., відрізок в 30 метрів пробігали за  $X = 4,1$  с. і нарешті час додання відстані довжиною в 50 метрів становив майже  $X = 8$  секунд.

Час який був затрачений на виконання тесту човниковий біг 3 x 15 м дорівнював  $X = 7,53$  с. Показники тестування швидкості реакції в обох групах були досить високі і становили в захисників –  $X = 11,65$  с., а в нападників –  $X = 10$  с.

Аналізуючи рівень розвитку гнучкості зазначимо, що за тестом нахил тулуба вперед та шпагат гравців з футболу показали досить високі показники. Так в середньому за першим тестом результат становив  $X = 17,75$  см, а за другим –  $X = 3$  см.

Нарешті показники тестування рухової здібності – витривалість, свідчать про те, що результати тесту біг на 400 м, як у нападників так і у захисників в середньому становив трохи більше хвилини ( $X = 60,25$  с).

Підсумовуючи результати тестування загальної фізичної підготовленості гравців у футболі зазначимо, що спостерігаються більш високі значення при тестування швидкісних здібностей та гнучкості і відбувається зниження показників витривалості та швидкісно-силових здібностей нижніх кінцівок. Порівнюючи рівень загальної фізичної підготовленості гравців захисту та нападу видно, що дещо кращі показники в розвитку швидкісно-силових здібностей верхніх кінцівок та швидкості мають нападники. Рівень розвитку гнучкості, витривалості та швидкісно-силових здібностей нижніх кінцівок кращі у захисників. Отримані результати обумовлюються по-перше особливостями тактичних схем гри в команді, по-друге віком гравців. Проте отриманий рівень загальної фізичної підготовленості не заважає гравцям показувати максимально можливі спортивні результати.

Дослідивши рівень загальної фізичної підготовленості ми визначили і рівень спеціальної фізичної підготовленості, результати якої представлені в таблиці 3.4.

При аналізі рівня спеціальної фізичної підготовленості футболістів видно, що ведення м'яча на відстань 30 метрів в середньому гравці виконують за  $X = 4,7$  с., відстань, яку пролітає м'яч після влучного

удару складає  $X = 39,5$  м, дещо менші показники спостерігались при вкиданні м'яча рукою  $X = 32,75$  м., при суттєво кращій влучності.

Таблиця 3.4.

**Показники спеціальної фізичної підготовленості гравців у футзал**

Тестові випробування		Гравці захисту	Гравці атаки	X
		X	X	
СФП	Біг на 30 м з веденням м'яча, с	4,85	4,55	<b>4,7</b>
	Удар по м'ячу на дальність та влучність, м	37	42	<b>39,5</b>
	Вкидання м'яча на дальність та влучність, м	33,5	32	<b>32,75</b>
	Комплексна вправа, с	28	29	<b>28,5</b>

Комплексна вправа, до складу якої входить значна кількість переміщень, гравцями обох команд виконувалась практично однаково і час виконання становив  $X = 28,5$  с.

При порівнянні результатів отриманих у гравців різних команд зазначимо, що майже за всіма тестами кращі показники у футболістів атакуючого плану, проте перевага не суттєва. Це обумовлюється тим, що в футзалі, на відміну від футболу, не зважаючи на певні пріоритети гри практично відсутня чітко виражений пріоритет в атакуючих або захисних діях. Всі гравці повинні якісно виконувати функції і в атаці і в захисті.

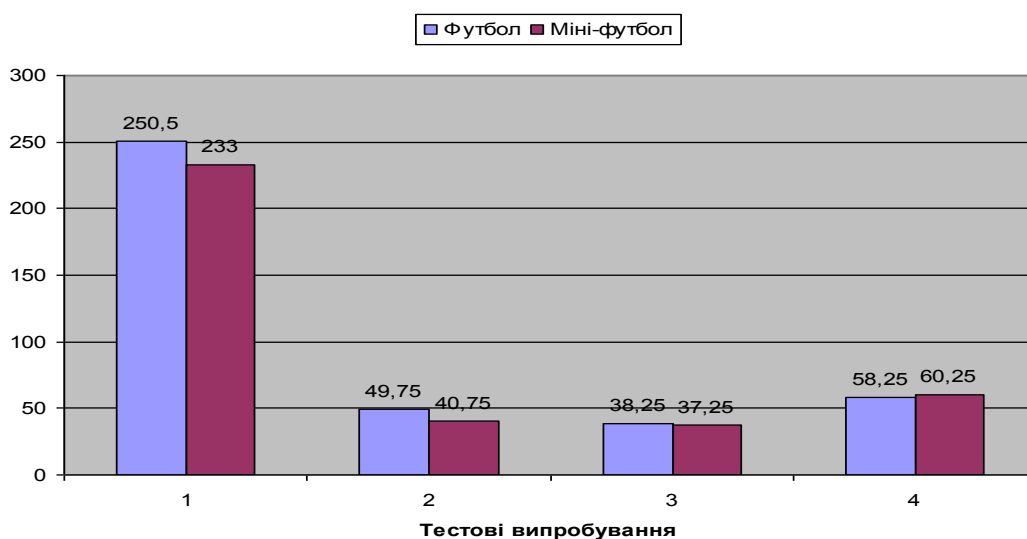
Підсумовуючи результати тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості гравців у футзалі зазначимо, що їм притаманний високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей верхнього плечового поясу, швидкості реакції, швидкості переміщень на короткі відстані та гнучкості. В меншій ступень розвинені швидкісно-силові здібності нижніх кінцівок, швидкості переміщень на середні та довгі дистанції та витривалості.

Показники ігрової діяльності свідчать про те, що ефективні захисні дії гравців у футзалі багато в чому залежать і від фізичної підготовленості спортсмена.

### 3.3. Порівняння показників фізичної підготовленості футболістів та футзалістів.

Після визначення показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості гравців у футбол та футзал ми провели порівняння між даними компонентами з метою визначення певних особливостей та розходжень, які в подальшому можна буде використовувати при відборі та підготовці гравців в тому чи іншому різновиді футболу.

Порівняння показників швидкісно-силової підготовленості верхнього плечового поясу, нижніх кінцівок та витривалості між гравцями у футбол та футзал представлені на рисунку 3.1.



1 – стрибок у довжину з місця; 2 – стрибок вгору з місця; 3 – метання м'яча на дальність; 4– біг на 400 м.

**Рис. 3.1. Порівняння рівня розвитку швидкісно-силових якостей та витривалості воротарів у футболі та футзалі**

Порівняльний аналіз рівня розвитку швидкісно-силових здібностей вказує на те, що в обох стрибкових вправах результати значно кращі у

спортсменів, що грають у «великий». Так перевага в тесту стрибок у довжину з місця становить 17,5 см, а в тесті стрибок вгору з місця 9 см.

Рівень розвитку швидкісно-силових якостей верхніх кінцівок знаходиться майже на однаковому рівні ( $X = 38,25$  м. у футболістів проти  $X = 37,25$  м. у футзалістів).

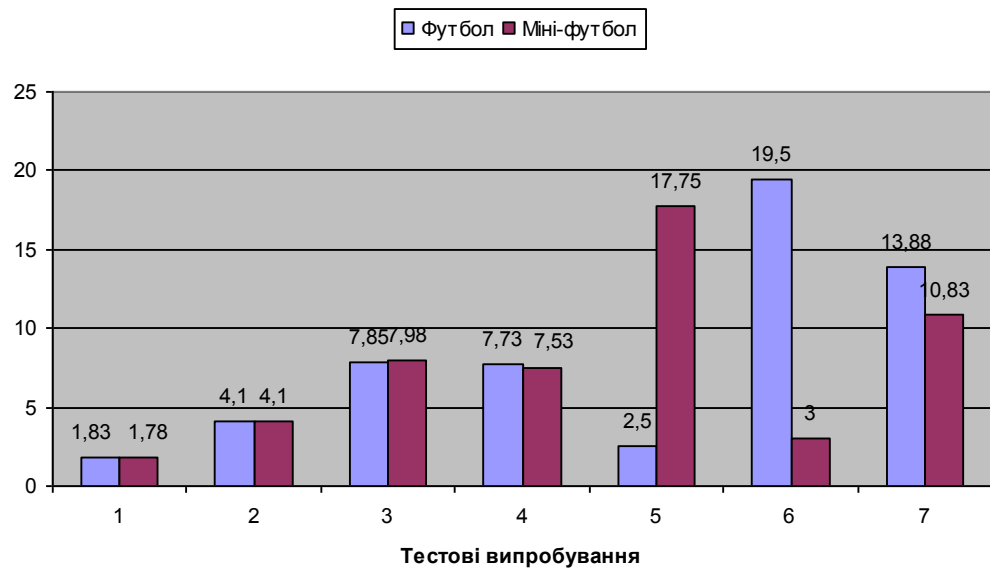
Показники тестування рівня розвитку спеціальної витривалості вказують на те, що дана рухова якість також краще розвинена у гравців в футбол. Підсумовуючи результати порівняння зазначимо, що швидкісно-силові якості та витривалість краще розвинені у представників «великого» футболу. Отримані результати обумовлені тим, що по-перше тривалість та відстані, що долають в футболі набагато більші ніж в футзалі, по-друге в футболі набагато більше верхової боротьби та вкидань м'яча із-за бічної лінії, що вимагає від спортсмена розвитку швидкісно-силових здібностей.

Результати порівняння рівня розвитку швидкісних, координаційних якостей та гнучкості між спортсменами, що грають в футбол та футзал представлені на рисунку 3.2.

Аналізуючи показники тестування зазначимо, що рівень розвитку швидкісних якостей в комплексному прояві в обох групах дослідження був майже однаковим з незначною перевагою футзалістів в бігу на 10 м. та перевагою футболістів в бігу на 50 м. Час виконання тесту човниковий біг 3 x 15 м. кращий у гравців в футзал ( $X = 7,53$  с проти  $X = 7,73$  с). Більш суттєві розходження спостерігались при порівнянні рівня розвитку швидкості реакції. Так результати отримані у представників футзалу на 3,05 с. менші ніж ідентичні показники у гравців в футбол.

Найбільші розходження спостерігаються при тестуванні рівня розвитку гнучкості: показники тесту нахил вперед у футзалістів на 12,25 см більші ніж у футболістів, результати тесту продовжний шпагат

у футболістів становить  $X = 19,5$  см, а у футзалістів  $X = 3$  см. (загальна різниця складає 16,5 см).



1 – біг на 10 м; 2 – біг на 30 м; 3 – біг на 50 м; 4– човниковий біг 3x15 м.; 5 – нахил тулуба вперед; 6 – продовжний шпагат; 7 – частота рухів

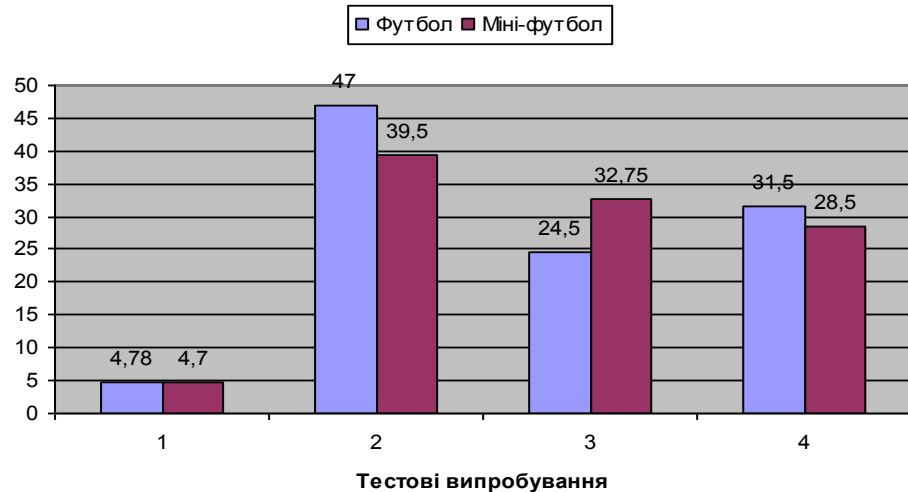
**Рис. 3.2. Порівняння рівня розвитку швидкісних, координаційних якостей та гнучкості футболістів та футзалістів**

Підсумовуючи результати порівняння рівня загальної фізичної підготовленості гравців в футбол та футзал зазначимо, що в футболі майданчик має суттєво більші розміри. Тому гравці частіше виконують значну кількість стрибків, що підтверджується більш високими результатами рівня розвитку швидкісно-силових якостей у порівнянні з гравцями футзалу. Також футболісти характеризуються високим рівнем розвитку витривалості, що зумовлюється значними розмірами як ігрового майданчику так і відповідно тривалості проведення футбольного матчу. Проте у гравців в футзал більш високо розвиненні швидкість реакції та гнучкість. Це, на нашу думку, зумовлюється тим, фактором, що майданчик для гри у футзал менший і відповідно швидкість польоту м'яча та зміна ігрових ситуацій значно вища в порівнянні з футболом. В футзалі гравці зупиняють більшість м'ячів за



допомогою використання рухливості суглобів та швидкості реагування на ситуацію, яка відбувається на майданчику.

Після порівняння рівня розвитку загальної фізичної підготовленості гравців у футбол та футзал ми провели співставлення і спеціальної фізичної підготовленості, результати якого представлені на рисунку 3.3.



1 – ведення м'яча на 30 м; 2 – удар м'яча на дальність та точність;  
3 – вкидання м'яча на дальність та точність; 4– комплексна вправа

**Рис. 3.3. Порівняння рівня спеціальної фізичної підготовленості гравців у футбол та футзал**

При порівнянні рівня спеціальної фізичної підготовленості видно, що швидкість ведення м'яча у гравців майже однакова ( $X = 4,48$  с та  $X = 4,7$  с відповідно). Проте суттєво відрізняється техніка ведення м'яча.

Більш високі показники тесту удар м'яча на дальність та точність спостерігались у футболістів ніж у футзалістів. Однак це обумовлюється тим, що в футзалі відстань на яку виконується удар, у відповідності до розмірів ігрового майданчика не перевищує 40 метрів і футболісти практично не виконують передачі на відстань більшу ніж майданчик.

Подібна тенденція спостерігається і при порівнянні показників тесту вкидання м'яча на дальність та точність. Гравці в футбол виконують передачу на більшу відстань проте точність не високу, а гравці в футзал навпаки виконують передачі з високою точністю. Це є

невід'ємним фактором особливостей гри в футзал. Під час змагальної діяльності футзалісти взагалі значну кількість часу контролюють м'яч за рахунок коротких передач та швидкості переміщень по майданчику.

Нарешті при порівнянні швидкості подолання комплексної вправи, до складу якої входить комплекс різних способів переміщення, видно, що кращі показники мають воротарі у футболі, однак вони не суттєві.

Підсумовуючи та узагальнюючи результати порівняння рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості гравців у футболі та футзалі ми можемо зробити наступні **висновки**:

- ◆ гра у футбол та футзал не зважаючи на значну схожість суттєво відрізняється і має певні розходження як в технічних та тактичних діях так і стилях ведення гри, що в свою чергу зазначається на вимогах до гравців різних амплуа;

- ◆ гравці в футболі характеризуються високим рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей нижніх кінцівок, швидкості переміщень та витривалості;

- ◆ футзалісти відзначаються високим рівнем розвитку швидкісної реакції та рухливості в різних суглобах;

- ◆ розходження в особливостях гри призводять до певного розвитку специфічних здібностей до яких можна віднести точність виконання ударів ногою по м'ячу у футзалі та дальність і точність виконання ударів в футболі;

- ◆ для підвищення ефективності тренувального процесу, а особливо фізичній підготовленості необхідно розвивати всі рухові якості з акцентуванням уваги на домінуючих рухових якостей, якими в футболі є швидкісно-силові якості, витривалість та швидкість. А в футзалі гнучкість, швидкість реакції та швидкість переміщень.

## ВИСНОВКИ

1. З аналізу науково-методичної літератури видно, що на сучасному етапі в футболі з'явилися різновиди даного виду серед яких футзал. Змагальна діяльність в різних видах футболу, не зважаючи на основні завдання гри суттєво відрізняється. В підготовці футзалістів застосовуються вправи на відносно невеликому майданчику з м'ячем, який більш важкий та менший за розмірами. В футболі підготовка відбувається на стандартному футбольному полі де є значний простір для діяльності, що вимагає від спортсмена значного прояву витривалості. Порівняння даних видів футболу довело й значні розходження в техніці виконання різних прийомів гри.

2. В ході дослідження встановлено, що в футболі показники рівня розвитку швидкісно-силових якостей кращі у гравців захисної лінії, швидкість та координованість рухів у представників атакуючої лінії. У захисників домінують показники загальної фізичної підготовленості, а у нападників спеціальної фізичної підготовленості. В футзалістів розходження між показниками гравців захисту та нападу суттєво не виражені. Серед основних фізичних якостей слід виділити високий рівень розвитку швидкості реакції, гнучкості та координованості рухів. Більшості гравців в футзал притаманний більш високий рівень спеціальної фізичної підготовленості ніж загальної.

3. Експериментально доведено, що гравці в футболі характеризуються високим рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей нижніх кінцівок, швидкості переміщень та витривалості. Особливістю фізичної підготовленості футзалістів є високим рівнем розвитку швидкісної реакції та рухливості в різних суглобах та координованості рухів. Розходження в особливостях гри призводять до певного розвитку специфічних здібностей до яких можна віднести точність виконання ударів ногою по м'ячу у футзалі та дальність і точність виконання ударів в футболі;

Для підвищення ефективності тренувального процесу, а особливо фізичній підготовленості необхідно розвивати всі рухові якості з акцентуванням уваги на домінуючих рухових якостей, якими в футболі є швидкісно-силові якості, витривалість та швидкість. А в футзалі гнучкість, швидкість реакції та швидкість переміщень.

Проте, на наш погляд, підготовка футболістів досить складний процес. Перспективним напрямком подальших досліджень є визначення особливостей технічної та тактичної підготовленості гравців у різних видах футболу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алиев Э.Г. Мини-футбол (футзал) / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012. – 554 с.
2. Андреев С.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале) / С.Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля. - М.: Советский спорт, 2011. – 120 с.
3. Андреев С.Н. Футбол в школе / С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1986. – 195 с.
4. Арестов Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов: Учебное пособие / Ю.М. Арестов, М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 311 с.
5. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов / В.В. Варюшин. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 184 с.
6. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. — К.: Олімпійська література, 2002 — 294 с.
7. Гринддер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гринддер, Х. Пальке, Х. Хеммо. - М.: Физическая культура и спорт, 1987. - 196 с.
8. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский. – К.: Олімпійська література, 1985. – 136 с.
9. Зеленцов А.М. Уроки футбола / А.М. Зеленців, В.В. Лобановський, В. Коуэрвер, В.Г. Ткачук. – К.: Олімпійська література, 1996.– 297 с.
10. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л.: Світ, 1993. – 270 с.
11. Келлер В.С. Техническая подготовка / В.С. Келлер, В.Н. Платонов // Теория спорта. – К.: Вища школа, 1987. – С.174-186.
12. Козловский В.И. Подготовка футболистов / В.И. Козловский. - М.: Физическая культура и спорт, 1999. - 174 с.

13.Кук М. 101 упражнение для юных футболистов / М. Кук. - М.: АСТ. Астрель, 2003. - 100 с.

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

15.Марущак В.В. Спортивные игры / В.В. Марущак. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 269 с.

16.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

17.Романенко А.Н. Книга тренера по футболу / А.Н. Романенко, О.Н. Джус, М.Е. Догадин. К.: Здоров'я, 1988. – 250 с.

18.Сарсания С.К. Физическая подготовка в спортивных играх / С.К. Сарсания, В.Н. Селуянов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 217 с.

19.Соломонко В.В. Історчні аспекти розвитку тактики футболу / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко, М.В. Молнар. Ужгород: Основа, 2009. – 181 с.

20.Соломонко В.В. Особливості підготовки висококваліфікованих футболістів / В.В. Соломонко, О.В. Соломонко. Практикум з футболу. К.: Олімпійська література, 2003. – С. 20 - 25.

21.Соломонко В.В. Побудова тренувальних занять з футболу / В.В. Соломонко, О.В. Соломонко. К.: Олімпійська література, 2005. – 40 с.

22.Соломонко В.В. Розвиток ігрової творчості футболістів / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. Методичний посібник. – К.: Олімпійська література, 1998. – 54 с.

23.Соломонко В.В. Футбол / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 2005. – 204 с.

24.Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — 256 с.

25.Футбол / Под ред.. П.Н. Казаков. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 256 с.

26.Футбол: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1999. — 338 с.

27.Чумаков П.А. Спортивные игры / П.А. Чумаков. — М.: Физкультура и спорт, 1966. — 407 с.

28.Шамардин В.Н. Футбол / В.Н.Шамардин, В.Г. Савечнко. - Д.: ДДІФК, 1997. - 198 с.