

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ

DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL QUALITIES OF FOOTBALL PLAYERS

Годлевський П. М.¹, Зубрицький Б. Д.¹, Спринь О. Б.²

¹Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна

²Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна

ORCID: 0000-0001-8655-4546

ORCID: 0000-0002-8310-8409

ORCID: 0000-0002-7262-9030

Hodlevskiy P. M.¹, Zubrytskyi B. D.², Spryn O. B.³

¹National University of Water and Environmental Engineering, Rivne, Ukraine

²Kherson State University, Kherson, Ukraine

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.23>

Анотації

За **метою** поставлено дослідити вплив авторської методики на розвиток спеціальних фізичних якостей футболістів різного амплуа. У **матеріалах** визначено використання бази спортивного комплексу НУВГП м. Рівне, на якій були задіяні 20 футболістів експериментальної групи, що пройшли етап попередньої базової підготовки. Також 18 спортсменів збірної НУВГП з футболу (контрольна група), які неодноразово брали участь у змаганнях серед ЗВО міста. Використовувалися такі **методи дослідження**: аналіз літературних джерел, практичний досвід, фізичні тести, статистичний метод U-критерій Манна-Уїтні. Отримані **результати** свідчать, що для розвитку оптимального рівня фізичних та спеціальних якостей футболістів різного амплуа потрібно використовувати раціональні засоби і методи підготовки. В контексті дослідження авторська методика сприяла пошуку оптимальних шляхів удосконалення профільних фізичних та спеціальних якостей майбутньої спортивної спеціалізації. Увага приділялася індивідуалізації процесу підготовки футболістів стосовно притаманних особистості спортсмена фізичних та спеціальних якостей, що становило основу авторської методики. Висока варіативність яких виявилася підходом для розвитку техніко-тактичних навичок та спеціальних фізичних якостей, таких як швидкість реагування та прийняття рішень, швидкість пересування по полю, вибухова сила, координація рухів. Так, на початок експериментальних досліджень ЕГ мала незначну відмінність на користь КГ у контрольних випробуваннях. А наприкінці дослідження завдяки використанню вибраних засобів і методів тренувань спостерігаються значні зміни у контрольних видах випробувань, а саме: «ведення м'яча 30 м» – амплуа «нападники» ЕГ на 0,3 с ($6,0 \pm 0,91$); у «веденні м'яча 30 м з обвідкою стояків» – амплуа «півзахисники» ЕГ ($7,3 \pm 0,1$) покращили результат на 0,8 с від початку дослідження; амплуа «підтягування» у «нападників» і «захисників» ЕГ збільшилося ($15 \pm 1,30$), що відповідає параметру статистичної значущості $p \leq 0,01$. **Висновки.** Покращення результату спостерігається у всіх обстежених спортсменів, але зміни рівня вірогідності значень у цих контрольних випробуваннях не виявлено. Пояснити це можна тим, що динаміка ігрових прийомів гравців різного амплуа свідчить, з одного боку, про попередній рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, а з іншого боку, низьку імовірність різниці ($P > 0,05$). Констатація про неоднозначність рівня вірогідності значень змін вказує на те, що покращення результатів спостерігаються, але не в усіх випадках досягається статистична значущість. Загалом, наше дослідження поповнило розуміння впливу спеціальних фізичних якостей на ігрові навички футболістів різного амплуа та підкреслило значення використання індивідуалізованих підходів у тренуванні.

Ключові слова: футболісти, амплуа, фізичні та спеціальні якості, методика.

The **main** goal is to investigate the impact of the author's methodology on the development of special physical qualities of football players of various roles. In **these** materials was described the use of the base of the sports complex of the NUWEE in Rivne, which was used by 20 football players of the experimental

group who passed the stage of preliminary basic training, was determined. There are also 18 athletes of the national football team of the NUWEE (control group), who have repeatedly participated in competitions among the city's universities. The following **research methods** were used: analysis of literary sources, practical experience, physical tests, statistical method, Mann-Whitney U-test. The obtained **results** indicate that for the development of the optimal level of physical and special qualities of football players of various roles, it is necessary to use rational means and training methods. In the context of the research, the author's methodology contributed to the search for optimal ways of improving the profile physical and special qualities of the future sports specialization. Attention was paid to the individualization of the process of training football players relative to the physical and special qualities inherent in the athlete's personality, which formed the basis of the author's methodology. The high variability was an approach for the development of technical and tactical skills and special physical qualities, such as speed of reaction and decision-making, speed of movement on the field, explosive power, and coordination of movements. So, at the beginning of experimental studies, EG had a small difference in favor of CG in control tests. And at the end of the study, thanks to the use of the selected means and methods of training, significant changes are observed in the control types of tests, namely: "dribbling the ball 30 m" – "strikers" EG for 0.3 s (6.0 ± 0.91); in "dribbling the ball 30 m with a circle of the uprights" – the "midfielders" of EG (7.3 ± 0.1) improved the result by 0.8 s from the beginning of the study; "pull-up" in "attackers" and "defenders" of EG increased (15 ± 1.30), which corresponds to the parameter of statistical significance $p \leq 0.01$.

Conclusions. The improvement of the result is observed in all examined athletes, but any changes in the level of probability of values in these control tests weren't detected. This can be explained by the fact that the dynamics of game techniques of players of different roles indicate, on the one hand, the previous level of development of special physical qualities, and on the other hand, a low probability of difference ($P > 0.05$). The statement about the ambiguity of the level of probability of the values of changes indicates that improvements in results are observed, but not in all cases statistical significance is achieved. In general, our research has expanded the understanding of the influence of special physical qualities on the playing skills of football players of various roles and emphasized the importance of using individualized approaches in training.

Key words: football players, role, physical and special qualities, technique.

Вступ. На сучасному етапі рівень вітчизняних спортивних досягнень у футболі потребує пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувального процесу. Аналізуючи фактори ефективності тренувального та змагального процесу футболістів [1; 3; 8; 10], стає очевидним, що чинником ефективного вирішення актуальних завдань у тренуванні є оптимізація фізичної підготовленості гравців і особливо таких спеціальних фізичних якостей, як швидкість реагування та прийняття рішень, швидкість пересування по полю, вибухова сила, координація рухів [2; 6; 16].

Особливо це стосується такого складника, як завершення атаки в штрафному майданчику суперника. Кількість різних проявів окремих рухових якостей у футболі велика, тому розвиток і ефективне вдосконалення кожного з них вимагає належного наукового обґрунтування, методичного розроблення та апробування.

Наявна інформація щодо розвитку спеціальних фізичних якостей футболістів не досить вивчена. Саме тому ця проблема стала предметом наших досліджень.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження проводилося на базі спортивного комплексу НУВГП м. Рівне. У дослідженні були задіяні 20 футболістів початкової групи, які пройшли етап попередньої базової підготовки. Також 18 спортсменів збірної НУВГП з футболу, які неодноразово брали участь у змаганнях серед ВНЗ (вищих навчальних закладів) міста.

Використовувалися такі методи дослідження, як: аналіз літературних джерел, практичний досвід, фізичні тести, статистичний метод U-критерій Манна-Уїтні.

Результати дослідження. Для формування констатувального експерименту ми розподілили футболістів на експериментальну групу (ЕГ) – 20 спортсменів початкової групи та контрольну групу (КГ) – 18 спортсменів збірної НУВГП. За основу визначення результатів було взято статистичний метод U-критерій Манна-Уїтні, що дозволяє виявити відмінності в значенні параметра між малими вибірками.

На початку проведення педагогічного експерименту досліджувані показники спортс-

менів-футболістів мали незначну відмінність на користь КГ (табл. 1).

Так, у виконанні технічного тесту «ведення м'яча 30 м» футболісти ЕГ амплуа «нападники» поступалися КГ 0,5 с, амплуа «півзахисники» – на 0,4 с, «захисники» і «воротарі» мали рівні можливості.

У виконанні технічного тесту «ведення м'яча 30 м з обвідкою стояків» амплуа «нападники» КГ мали кращі результати від ЕГ на 0,6 с, амплуа «півзахисники» – 0,4 с, «захисники» – 0,3 с, «воротарі» – рівні можливості.

Також на початку дослідження у виконанні тестів на «точність передачі» – амплуа «нападники» КГ мали перевагу, а амплуа «півзахисники», «захисники» і «воротарі» – рівні можливості. «Дальність передачі» учасників КГ амплуа «нападники» на 30 см далі ЕГ, амплуа «півзахисники» – 45 см, «захисники» – 60 см, «воротарі» – 20 см.

Результати фізичних тестів показали: «підтягування на високій поперечині» – досліджувані КГ у всіх амплуа переважали в оцінюванні спортсменів ЕГ.

«Стрибок у довжину з місця» – КГ амплуа «нападники» засвідчили рівні результати; амплуа «півзахисники» та «захисники» – на 5 см далі; амплуа «воротарі» КГ – на 10 см далі.

«Біг на 30 м» КГ амплуа «нападники» і «воротарі» – рівні можливості; амплуа «півзахисники» і «захисники» КГ – на 0,1 с швидше.

«Біг на 100 м» – амплуа «нападники» і «півзахисники» ЕГ поступалися на 0,1 с, а амплуа «захисники» і «воротарі» ЕГ поступалися на 0,2 с КГ.

У фізичному тесті «біг на 400 м» результатом стало: амплуа «нападники» КГ мали перевагу у 0,7 с, амплуа «півзахисники» і «воротарі» – рівні можливості; амплуа «захисники» КГ на 0,2 с швидше.

У тренувальний процес ЕГ було впроваджено авторську методику, яка сприяла покращенню показників фізичної та спеціальної підготовленості спортсменів визначеного ігрового амплуа. Авторська методика передбачала комплекс вправ, спрямованих на вдосконалення профільних фізичних та спеціальних якостей майбутньої спортивної спеціалізації. Висока варіативність яких виявилась підходом для роз-

Таблиця 1

Результати фізичної і спеціальної підготовленості футболістів (початок педагогічного експерименту)

Показники	Амплуа							
	Нападники		Півзахисники		Захисники		Воротарі	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Ведення м'яча 30 м (с)	6,82 ± 0,13	6,34 ± 0,08	6,91 ± 0,08	6,52 ± 0,08	7,03 ± 0,15	7,03 ± 0,15	7,34 ± 0,17	7,34 ± 0,17
Ведення м'яча 30 м з обвідкою стояків (с)	7,12 ± 0,35	7,53 ± 0,15	7,13 ± 0,36	7,52 ± 0,15	7,32 ± 0,19	7,03 ± 0,15	7,52 ± 0,01	7,52 ± 0,24
Точність передачі (бали)	3 ± 1,58	4 ± 1,58	4 ± 1,58	4 ± 1,58	3 ± 0,54	3 ± 0,70	3 ± 1,14	3 ± 1,14
Дальність передачі (м)	50,7 ± 0,15	51,0 ± 0,54	55,5 ± 0,76	56,0 ± 0,57	56,4 ± 0,33	57,0 ± 0,63	56,8 ± 0,51	57,0 ± 0,73
Підтягування (кількість разів)	12 ± 1,14	13 ± 0,83	11 ± 1,92	12 ± 1,48	10 ± 1,92	12 ± 2,4	10 ± 1,91	12 ± 2,4
Стрибок у довжину (см)	240 ± 16,4	240 ± 12,0	235 ± 9,6	240 ± 5,7	240 ± 11,4	245 ± 7,5	250 ± 8,6	260 ± 9,4
Біг 30 м (с)	4,32 ± 0,01	4,34 ± 0,08	4,44 ± 0,15	4,32 ± 0,11	4,52 ± 0,15	4,47 ± 0,15	4,63 ± 0,01	4,64 ± 0,01
Біг 100 м (с)	13,2 ± 0,15	13,1 ± 0,19	13,3 ± 0,16	13,2 ± 0,15	13,4 ± 0,13	13,2 ± 0,11	13,5 ± 0,12	13,3 ± 0,09
Біг 400 м. (с)	66,7 ± 0,46	66,0 ± 0,90	66,0 ± 0,79	66,0 ± 0,84	67,2 ± 0,75	67,0 ± 0,97	70,0 ± 3,29	70,0 ± 4,5

Примітки: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група.

витку техніко-тактичних навичок та фізичних здібностей. У змістовій наповненості спеціалізованої частини увага приділялася індивідуалізації процесу підготовки стосовно притаманних особистості спортсмена фізичних та спеціальних якостей, що становило основу авторської методики. Висока варіативність вправ виявилась підходом для розвитку техніко-тактичних навичок та фізичних здібностей.

Спортсмени КГ займалися за наявною програмою тренувань збірної НУВГП з футболу. Структура річного циклу підготовки та двоциклове планування тренувального процесу було адаптоване до нашої мети дослідження (табл. 2).

Для розвитку оптимального рівня фізичних та спеціальних якостей використовували раціональні засоби і методи підготовки, які забезпечували вирішальну роль у процесі змагальної діяльності. Серед яких такі засоби футболу, як:

- рухливі ігри та естафети з м'ячем, що вимагали прояву кмітливості, спостережливості, оперативного та творчого мислення;
- виконання вправ за обмежений проміжок часу (подолання незнайомої смуги перешкод з урахуванням часу) спрямовані на вирішення різноманітних рухових завдань;
- вправи для відпрацювання швидкої перебудови гри (швидкий перехід від оборони до атаки і навпаки, колективний відбір, персональна опіка);
- вправи для розвитку практичного мислення (вміння «читати» гру);

– вправи, які дозволяли розвивати ініціативну поведінку (виконання рухових завдань одним із багатьох способів за власної ініціативи).

У другій половині цього етапу на основі авторської методики підготовка стала більш спеціалізованою. Головна роль відводилася спеціальній та допоміжній підготовці, основаній на комплексі фізичних вправ для розвитку необхідних фізичних якостей з урахуванням функціональних обов'язків гравців на полі. Метою загальної фізичної підготовки був всебічний фізичний розвиток спортсменів, що відповідало конкретним потребам ігрової спеціалізації.

На етапі формуючого експерименту отримані результати свідчать про вплив авторської методики на різні показники рухових дій футболістів залежно від їх ігрового амплуа (табл. 3).

Завдяки використанню вибраних засобів і методів тренувань футболісти ЕГ змогли покращити показники у контрольних видах випробувань, а саме: «ведення м'яча 30 м» – «нападники» ЕГ на 0,3 с ($6,02 \pm 0,91$) порівняно з КГ ($6,33 \pm 0,10$) після закінчення дослідження і на 0,8 с свого результату на початку, що відповідає параметру статистичної значущості $p \leq 0,01$; «півзахисники» ЕГ ($6,53 \pm 0,05$) і КГ ($6,53 \pm 0$) – однакові результати після закінчення дослідження і покращення на 0,4 с свого результату на початку; «захисники» ЕГ покращили свій результат на 0,2 с порівняно з КГ, також

Таблиця 2

Структура річного макроциклу підготовки футболістів

Місяці	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Періоди	підготовчий			змагальний			підготовчий		змагальний		перехідний	
Етапи	Загально-підготовчий	Спеціально-підготовчий		Попередні ігри	Основний змагальний		Спеціально-підготовчий	Попередні ігри	Основний змагальний		Відновлювально-підготовчий	
Загально-підготовчий	Вт	БЗФП	БСФП	КП	ЗМ	ЗМ	ПНП	БСФТП	КП	ЗМ	ПН	ПНП
Спеціально-підготовчий	1-1-3	2-3-2-3	1-3-2-3	6-4-5	5	5	3-1-4	2-3-2	4-5	5	3	3-6-3

Примітки: мікроцикли: 1 – втягуючий; 2 – ударний; 3 – поновлювальний; 4 – підвідний; 5 – змагальний; 6 – підтримуючий; мезоцикли: Вт – втягуючий; БЗФП – базовий із загальної фізичної підготовки; БСФП – базовий зі спеціальної фізичної підготовки; БСФТП – базовий зі спеціальної фізичної і технічної підготовки; КП – контрольно-підготовчий; ЗМ – змагальний; ПН – поновлювальний; ПНП – поновлювально-підготовчий.

**Результати контрольних вправ фізичної та спеціальної підготовленості футболістів
(після закінчення педагогічного експерименту)**

Показники	Амплуа							
	Нападники		Півзахисник		Захисники		Воротарі	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Ведення м'яча 30 м (с)	6,02± 0,91 *	6,33± 0,10	6,53± 0,05	6,5± 0	6,61± 0,08	6,82± 0,05	7,22± 0,12	7,22± 0,12
Ведення м'яча 30 м з обвідкою стояків (с)	7,12± 0,35	7,41± 0,22	7,32± 0,1 *	7,51± 0,29	7,13± 0,09	7,32± 0,01	7,52± 0,03	7,52± 0,03
Точність передачі (бали)	4± 1,14	4± 1,58	5± 1,58	4± 1,58	4± 0,83	4± 0,83	3± 1,14	3± 1,14
Дальність передачі (м)	52,7± 0,56	51,0± 0,77	57,5± 0,43	56,0± 0,52	58,0± 0,74	57,0± 0,63	57,0± 0,57	57,0± 0,57
Підтягування (кількість разів)	15± 1,30 *	13± 0,83	13± 1,51	12± 1,58	13± 2,7 *	12± 1,94	13± 1,94	12± 1,14
Стрибок у довжину (см)	245± 15,2	240± 8,21	240± 5,7	240± 5,7	250± 7,9	245± 5,7	260± 7,5	260± 13,1
Біг 30 м (с)	4,02± 0,08	4,03± 0,08	4,02± 0,07	4,03± 0,15	4,04± 0,11	4,04± 0,15	4,06± 0,01	4,06± 0,01
Біг 100 м (с)	13,0± 0,17	13,1± 0,01	12,9± 0,13	13,0± 0,15	13,2± 0,20	13,2± 0,11	13,3± 0,08	13,4± 0,12
Біг 400 м. (с)	66,0± 0,78	66,0± 0,73	65,3± 0,79	66,0± 1,20	66,3± 0,79	67,0± 1,15	68,0± 0,85	70,0± 1,08

Примітки: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група; * – $p < 0,01$ статистична значущість параметра.

результат зріс в обох групах стосовно початку дослідження (6,61±0,08), (6,82±0,05); «воротарі» ЕГ та КГ, маючи однакові вихідні дані, покращили результат наприкінці дослідження (7,22±0,12). Але достовірної різниці в цьому тесті між гравцями ігрового амплуа «півзахисники», «захисники», «воротарі» не виявлено.

У «веденні м'яча 30 м з обвідкою стояків» – амплуа «нападники» ЕГ покращили результат на 0,3 с (7,12±0,06) від КГ (7,41±0,22), достовірної різниці між результатами гравців не виявлено. Амплуа «півзахисники» ЕГ (7,32±0,1) стосовно КГ (7,51±0,29) покращили результат на 0,2 с і на 0,8 с від початку дослідження, що відповідає параметру статистичної значущості $p \leq 0,01$; амплуа «захисники» ЕГ (7,13±0,09) стосовно КГ (7,32±0,01) покращили на 0,2 с; амплуа «воротарі» – статистичних змін не виявлено: ЕГ (7,52±0,03), КГ (7,52±0,03).

«Точність передачі» в амплуа «нападників» ЕГ (4±1,14) зріс на 1 бал порівняно з початком дослідження і досягнув результату КГ (4±1,58); амплуа «півзахисники» ЕГ (5±1,58) зріс на 1 бал від початку дослідження і перевершив результат КГ (4±1,58);

амплуа «захисники» результат ЕГ (4±0,83) і КГ (4±0,83) зріс на 1 бал; «воротарі» зміни статистичної значущості не виявлено: ЕГ (3±1,14), КГ (3±1,14).

«Дальність передачі» в амплуа «нападників» ЕГ (52,7±0,56) зріс на 1 м 70 см стосовно КГ (51,0±0,77); амплуа «півзахисників» ЕГ (57,5±0,43) зріс на 1 м 50 см до КГ (56,0±0,52); амплуа «захисників» ЕГ (58,0±0,74) на 1 м КГ (57,0±0,63); амплуа «воротарі» зміни статистичної значущості не виявлено: ЕГ (57,0±0,57), КГ (57,0±0,57).

У результатах фізичних тестів також спостерігалася позитивна динаміка у досліджуваних ЕГ. Так, «підтягування» у амплуа «нападників» ЕГ збільшилося (15±1,30), що відповідає параметру статистичної значущості $p \leq 0,01$; у КГ (13±0,83).

У амплуа «півзахисників» ЕГ (13±1,51) покращення на два рази до початкового результату, і на один раз до КГ (12±1,58). Амплуа «захисники» – ЕГ (13±2,7) покращення стосовно початкового результату, що також відповідає параметру статистичної значущості $p \leq 0,01$, КГ (12±1,94) – змінне відбулося. Амплуа «воротарі» –

ЕГ ($13 \pm 1,94$) покращення стосовно початкового результату, КГ ($12 \pm 1,14$) – змін не відбулося.

«Стрибок у довжину з місця» у амплу «нападники» ЕГ ($245 \pm 15,2$) покращився на 5 см стосовно початкового результату і результату в КГ ($240 \pm 8,21$); також виріс у амплу «півзахисники» ЕГ ($240 \pm 5,7$) на 5 см і досягнув результатів КГ ($240 \pm 5,7$); у амплу «захисники» ЕГ ($250 \pm 7,9$) результат виріс на 10 см і став переважати результат КГ ($245 \pm 5,7$) на 5 см. Амплу «воротарі» ЕГ ($260 \pm 7,5$) покращили свій показник на 10 см, досягнувши результату КГ ($260 \pm 13,1$).

«Біг на 30 м» – амплу «нападники» ЕГ на $0,01$ с ($4,02 \pm 0,08$) порівняно з КГ ($4,03 \pm 0,08$) після закінчення дослідження; амплу «півзахисники» ЕГ ($4,02 \pm 0,07$) і КГ ($4,03 \pm 0,15$) – покращення на $0,01$ с. У «захисників» ЕГ ($4,04 \pm 0,11$), КГ ($4,04 \pm 0,15$), амплу «воротарі» ЕГ ($4,06 \pm 0,01$) та КГ ($4,06 \pm 0,01$) результати не змінилися.

«Біг на 100 м» – амплу «нападники» ЕГ ($13,0 \pm 0,17$) на $0,1$ с порівняно з КГ ($13,1 \pm 0,01$); амплу «півзахисники» ЕГ ($12,9 \pm 0,13$) і КГ ($13,0 \pm 0,15$) – покращення на $0,1$ с; «захисники» ЕГ ($13,2 \pm 0,20$), КГ ($13,2 \pm 0,11$), амплу «воротарі» ЕГ ($13,3 \pm 0,08$) та КГ ($13,4 \pm 0,1$) змін не відбулося.

«Біг на 400 м» – амплу «нападники» ЕГ ($66,0 \pm 0,78$) покращили свій результат на $0,7$ с від початкового, досягнувши показників КГ ($66,0 \pm 0,73$); амплу «півзахисники» ЕГ ($65,3 \pm 0,79$) і КГ ($66,0 \pm 1,20$) – покращення на $0,7$ с; амплу «захисники» ЕГ ($66,3 \pm 0,79$), КГ ($67,0 \pm 1,15$) покращення на $0,7$ с; амплу «воротарі» ЕГ ($68,0 \pm 0,85$) та КГ ($70,0 \pm 1,08$) покращення результату до 2 с.

Дискусія. Науковці [6; 9; 12; 17] стверджують, що для пошуку оптимальних шляхів підготовки футболістів доцільно володіти інформацією про динаміку як фізичного розвитку, так і функціональної підготовленості в онтогенезі та ефективно застосовувати для кожного вікового періоду засоби і методи педагогічного впливу. На думку вчених [4; 13; 14; 18], вплив занять спортом на фізичний розвиток спортсменів різних вікових категорій

не має одностайної тези. Дослідження рівня фізичної підготовленості та зв'язок із фізичним розвитком відкинуло поняття універсальності футболіста й дало можливість сформулювати профіль ігрового амплу [11]. Вирішення проблеми інтенсифікації гри у футбол викликає необхідність розробки нових методик, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей і забезпечення здатності до їх реалізації у взаємозв'язку з технікою і тактикою гри. З цієї точки зору наша робота є розширенням і доповненням наявних знань формування профілю ігрового амплу. Слід зазначити, що у разі наявності рекомендацій для підготовки гравців різних ігрових амплу не досить висвітлюються питання індивідуальних відмінностей, що стосуються фізичної та спеціальної підготовки. Тому запропонована нами методика, що включає широкий комплекс аналізованих показників у структурі підготовленості гравців, ефективно доповнює тренувальний процес футболістів. Саме індивідуальні відмінності фізичного розвитку та спеціальної фізичної підготовки гравців доводять пряму залежність від успішної реалізації ігрової діяльності у змагальному періоді.

Деякі вчені [1; 6; 7] доводять, що проблема інтенсифікації гри у футбол багато в чому залежить від таких чинників, як маса і довжина тіла, фізична працездатність, швидко-силові якості. Згідно із науковими твердженнями [15; 20], розміри тіла є однією з умов досягнення максимального результату у спорті і тому вивчення тілобудови кваліфікованих футболістів різного ігрового амплу є важливим.

За твердженням фахівців [5; 11; 19] спортивна майстерність футболістів базується на індивідуалізації та фізичній підготовці в ігровому амплу. Вказується, що ведучим чинником, що зумовлює рівень і структуру спеціальної підготовленості, є фізична працездатність футболістів. Зазначені автори розглядають проблему індивідуальних відмінностей з точки зору аналізу людини як системи, що об'єднує комплекс різних показників. Тому з цієї точки зору наша робота являє певну новизну у пошуку нових мето-

дик розвитку та вдосконалення спеціальної фізичної підготовки, що є важливим завданням у футболі. У зв'язку з цим пропозиція ефективного методу визначення індивідуальних особливостей футболістів різного ігрового амплуа та індивідуалізації процесу підготовки стосовно притаманних особистості спортсмена фізичних та спеціальних якостей є перспективним напрямом у теорії і методиці спортивного тренування.

Висновки. Аналізуючи отримані результати, стає очевидним, що чинником вирішення ігрових завдань є кількість різних проявів окремих рухових можливостей гравців різного амплуа, які залежать від розвитку спеціальних фізичних якостей. Порівняльний аналіз показників досліджуваних груп виявив покращення результатів, однак рівень вірогідності значень змін є неоднозначним. Так, на початок експериментальних досліджень ЕГ мала незначну відмінність на користь КГ. А наприкінці дослідження завдяки використанню вибраних засобів і методів тренувань ми можемо спостерігати значні зміни у контрольних видах випробувань, а саме: «ведення м'яча 30 м» – «нападники» ЕГ на 0,3 с ($6,02 \pm 0,91$); у «веденні

м'яча 30 м з обвідкою стояків» – «півзахисники» ЕГ ($7,32 \pm 0,1$) покращили результат на 0,8 с від початку дослідження; «підтягування» у «нападників» і «захисників» ЕГ збільшилося ($15 \pm 1,30$), що відповідає параметру статистичної значущості $p \leq 0,01$.

Також покращення результату спостерігається у всіх обстежених спортсменів, але зміни рівня вірогідності значень у цих контрольних випробуваннях не виявлено. Пояснити це можна тим, що динаміка ігрових прийомів гравців різного амплуа свідчить, з одного боку, про попередній рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, а з іншого боку, низьку імовірність різниці ($P > 0,05$). Констатація про неоднозначність рівня вірогідності значень змін вказує на те, що покращення результатів спостерігаються, але не в усіх випадках досягається статистична значущість. Це може бути пов'язано з різним впливом тренувань на гравців різного ігрового амплуа. Загалом, наше дослідження поповнило розуміння впливу спеціальних фізичних якостей на ігрові навички футболістів різного амплуа та підкреслило значення використання індивідуалізованих підходів у тренуванні.

Література

1. Боднар А. Розвиток координаційних здібностей футболістів в ЗВО. *Scientific letters of Academic Society of Michael Baludansky*. 2020. 8(3):32–33.
2. Борисенко Е.Ф. Фізична підготовка URL: <http://borev.com.ua/coach/fizicheskay-podgotovka.html>.
3. Біляй А.Г., Зайцев С.І. Програма підготовки футболістів академії «Рух» Львів. Львів, 2020. 97.
4. Блюдик В.С. Нове в тренуванні юних футболістів. *Теорія і практика фізичної культури*. 2015. 8:40–41.
5. Годик М.А., Шамардін А.И., Халіль И. Командні, групові і індивідуальні вправи та їх співвідношення в тренуванні юних футболістів. *Теорія і практика фізичної культури*. 2017. (7): 49–51.
6. Зелінський В.М., Григус І.М., Скальські Д. Профілактика травм стегна у футболістів. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини=Rehabilitation & Recreation*. 2019. 5:7–13.

References

1. Bodnar, A. (2020). Rozvytok koordynatsiynykh zdibnostei futbolistiv v ZVO [Development of coordination abilities of football players in secondary schools]. *Scientific letters of Academic Society of Michael Baludansky*. 8(3):32–33.
2. Borysenko E.F. Fizychna pidhotovka. Retrieved from: <http://borev.com.ua/coach/fizicheskay-podgotovka.html>.
3. Biliai, A.H., Zaitsev, S.I. (2020). Prohrama pidhotovky futbolistiv akademii "Rukh" Lviv [Training program for soccer players of the "Rukh" Lviv Academy]. Lviv, 97.
4. Bliudyk, V.C. (2015). Nove v trenuvanni yunyx futbolistiv [New in the training of young football players]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury*. 8:40–41.
5. Hodyk, M.A., Shamardin, A.Y., Khalil, Y. (2017). Komandni, hrupovi i indyvidualni vpravy ta yikh spivvidnoshennia v trenuvanni yunyx futbolistiv [Team, group and individual exercises and their relationship in the training of young football players]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury*. 7:49–51.

7. Костюкевич В.М., Перепелиця О.А., Гудима С.А., Поліщук В.М. Теорія і методика викладання футболу: навчально-методичний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. Київ : КНТ. 2017. 310.
8. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. 2-е вид., допов. та доопрац. Київ : КНТ. 2016. 616.
9. Наконечний Р.Б., Хіменес Х.Р. Передумови якісної реалізації тактичної підготовки футболістів 11–12 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. 4:8–13. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.8-13>.
10. Наконечний Р.Б., Хіменес Х.Р., Антонов С.В., Свістельник І.Р. Тактична підготовка в командних ігрових видах спорту на ранніх етапах багаторічного удосконалення спортсменів: постановка проблеми. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. 7(2):286–95. DOI: 10.26693/jmbs 07.02.286.
11. Овчаренко С.В., Яковенко О.В. Дослідження рівня підготовленості юних футболістів різного ігрового амплуа. *Фізична культура, спорт та здоров'я* : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції. Харків. 2014. 121–124.
12. Суворов О.А., Сичов Д.В., Аксьонов Д.В. (укладачі). *Фізична культура : основи техніки і тактики гри у футбол* : методичні настанови. Харків. 2018. 88.
13. Степанюк С.І., Левін І.Л. Рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних футболістів. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту* : зб. матеріалів VII регіональної наук.-практ. інтер.-конф. з міжнародною участю. Харків : ХДАФК. 2019. 136–139.
14. Степанюк С.І., Ткачук В.П., Цесько М.В., Левін І.Л. Вплив ігрового методу на формування у хлопчиків 8–10 років знань про техніку виконання прийомів гри у футбол. *Фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація: проблеми і перспективи розвитку* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Київ. 2019. 50–53.
15. Чижик В.В., Романюк В.П. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста. Луцьк : ПВД «Твердиня». 2012. 340.
16. Основи методики навчання і тренування. URL: http://futbol-prepod.narod.ru/glava_
6. Zelinskyi, V.M., Grygus, I.M., Skalski, D. (2019). Profilaktyka travm stehna u futbolistiv [Prevention of thigh injuries in football players]. *Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny=Rehabilitation & Recreation*. 5:7–13.
7. Kostiukevych, V.M., Perepelytsia, O.A., Hudyma, S.A., Polishchuk, V.M. (2017). Teoriia i metodyka vykladannia futbolu: navchalno-metodychniy posibnyk. 2-e vyd. pererob. ta dop. [Theory and methods of teaching football]. Kyiv: KNT. 310.
8. Kostiukevych, V.M. (2016.). Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovykh vydiv sportu): navchalnyi posibnyk [Theory and methods of sports training (on the example of team game sports)]. 2-e vyd., dopov. ta dooprats. Kyiv: KNT. 616.
9. Nakonechnyi, R.B., Khimenes, Kh.R. (2021). Peredumovy yakisnoi realizatsii taktychnoi pidhotovky futbolistiv 11–12 rokiv [Prerequisites for quality implementation of tactical training of football players 11–12 years old]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 4:8–13. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.4.8-13>.
10. Nakonechnyi, R.B., Khimenes, Kh.R., Antonov, S.V., Svistelnyk, I.R. (2022). Taktychna pidhotovka v komandnykh ihrovykh vydakh sportu na rannikh etapakh bahatorichnoho udoskonalennia sportsmeniv: postanovka problemy [Tactical training in team game sports at the early stages of multi-year improvement of athletes: problem statement]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu*. 7(2):286–95. DOI: 10.26693/jmbs 07.02.286.
11. Ovcharenko, S.V., Yakovenko, O.V. (2014). Doslidzhennia rivnia pidhotovlenosti yunykhn futbolistiv riznoho ihrovoho amplua [Study of the level of preparedness of young football players of various playing roles]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia: materialy XIV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. Kharkiv. 121–124.
12. Suvorov, O.A., Sychov, D.V., Aksonov, D.V. (ukladachi). (2018). *Fizychna kultura: osnovy tekhniky i taktyky hry u futbol* [Physical culture: the basics of football technique and tactics]: metodychni nastanovy. Kharkiv. 88.
13. Stepaniuk, S.I., Levin, I.L. (2019). Riven fizychnoho rozvytku i fizychnoi pidhotovlenosti yunykhn futbolistiv [The level of physical

17. Grygus I., Kuczer T. Optymalizacja sprawności fizycznej studentów z różnymi rodzajami autonomicznego układu nerwowego. *Journal of Health Sciences*. 2013. 3(10):583–604.

18. Diachenko-Bohun M., Hrytsai N., Grynova M., Grygus I., Skaliy A., Hagner-Derengowska M., Napierała M., Muszkieta R., Zukow W. Historical Retrospective of the Development of Scientific Approaches to Health-Saving Activity in Society. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. 9(1):31–38. URL: <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/692>.

19. Mahlovanyy A., Grygus I., Kunynets O., Hrynovets V., Ripetska O., Hrynovets I., Buchkovska A., Mahlovana G. Formation of the mental component of the personality structure using physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. Vol. 21 (Suppl. issue 5), 3053–3059.

20. Momot O., Diachenko-Bohun M., Hrytsai N., Grygus I., Stankiewicz B., Skaliy A., Hagner-Derengowska M., Napierała M., Muszkieta R., Ostrowska M., Zukow W. Creation of a Healthcare Environment at a Higher Educational Institution. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. 20 (Supplement issue 2), 975–981.

Отримано: 20.02.2024

Прийнято: 12.03.2024

Опубліковано: 29.04.2024

development and physical fitness of young football players]. *Stratehichne upravlinnia rozvytkom fizychnoi kultury i sportu: zb. materialiv VII rehionalnoi nauk.-prakt. inter.-konf. z mizhnarodnoiu uchastiu*. Kharkiv: KhDAFK. 136–139.

14. Stepaniuk, S.I., Tkachuk, V.P., Tsesko, M.V., Levin, I.L. (2019). Vplyv ihrovoho metodu na formuvannya u khlopchykiv 8–10 rokiv znan pro tekhniku vykonannya pryiomiv hry u futbol [The level of physical development and physical fitness of young football players]. *Fizychni vykhovannya, sport ta fizychna reabilitatsiia: problemy i perspektyvy rozvytku: materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. Kyiv. 50–53.

15. Chyzyk, V.V., Romaniuk, V.P. (2012). Funktsionalna ta rukhova pidhotovka yunoho futbolista [Functional and motor training of a young football player]. Lutsk: PVD “Tverdynia”. 340.

16. Osnovy metodyky navchannia i trenuvannia. Retrieved from: <http://futbol-prepod.narod.ru/glava>.

17. Grygus, I., Kuczer, T. (2013). Optymalizacja sprawności fizycznej studentów z różnymi rodzajami autonomicznego układu nerwowego. *Journal of Health Sciences*. 3(10):583–604.

18. Diachenko-Bohun, M., Hrytsai, N., Grynova, M., Grygus, I., Skaliy, A., Hagner-Derengowska, M., Napierała, M., Muszkieta, R., Zukow, W. (2020). Historical Retrospective of the Development of Scientific Approaches to Health-Saving Activity in Society. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 9(1):31–38. Retrieved from: <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/692>.

19. Mahlovanyy, A., Grygus, I., Kunynets, O., Hrynovets, V., Ripetska, O., Hrynovets, I., Buchkovska, A., Mahlovana, G. (2021). Formation of the mental component of the personality structure using physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 21 (Suppl. issue 5), 3053–3059.

20. Momot, O., Diachenko-Bohun, M., Hrytsai, N., Grygus, I., Stankiewicz, B., Skaliy, A., Hagner-Derengowska, M., Napierała, M., Muszkieta, R., Ostrowska, M., Zukow, W. (2020). Creation of a Healthcare Environment at a Higher Educational Institution. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (Supplement issue 2), 975–981.

Received on: 20.02.2024

Accepted on: 12.03.2024

Published on: 29.04.2024