

РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Вплив занять з футзалу на показники фізичної підготовленості юнаків 15-16 років

Вонс О. З., Дмитрів Р. В., Іванишин Ю. І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті визначено ефективність занять футзалом на показники фізичної підготовленості юнаків 15-16 років та здійснено порівняння отриманих результатів. Студентська молодь захоплюється спортивними іграми та новими видами фізичної активності. Футзал, як різновид футболу, входить в число тих видів спорту, який подобається студентам, мотивує їх займатися ним. Адже систематичні заняття з футзалу дозволяють поліпшити здоров'я, набути хорошого самопочуття, мають позитивний вплив на юнаків 15-16-річного віку.

Ключові слова: футзал; фізична підготовленість; юнаки 15-16 років, фізичне виховання.

Вступ. Одним із основних завдань фізичного виховання є підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Футзал – це вид спорту, який з одного боку дуже схожий на футбол, а з іншого – поєднує в собі також особливості інших ігрових видів спорту. Саме тому він є унікальним. В останні роки футзал стає все більш видовищним, він стрімко розвивається та набуває популярності. Різні аспекти розвитку футзалу та міні-футболу представлено в методичній літературі і сучасних наукових статтях. Дослідженням футзалу в закладах освіти присвячені праці таких авторів, як Войтенко С. М., Іваніцький Р. Б., Костенко М. П., Костюкевич В. М., Краснов В. П., Отрошко О. В. (Войтенко, et al., 2022; Іваніцький, et al., 2023; Костенко, et al., 2019). До слова, міні-футбол серед студентства вивчали такі автори як Присяжнюк С. І., Хотенцева О. В. та ін. (Присяжнюк, et al., 2009; Хотенцева, & Костенко, 2016).

Аналіз даних науково-методичної та спеціальної літератури дозволив вивчити рухову активність і фізичну підготовленість студентів 15-16-річного віку, їх вікові та індивідуальні особливості. Нами встановлено, що в даний час є ряд досліджень, які присвячені особливостям проведення занять з футзалу і загалом підвищенню ефективності занять фізичною культурою у закладах вищої освіти.

Незважаючи на здійснені наукові дослідження, які були націлені на рівень фізичної підготовленості юнаків у позакласній роботі з фізичного виховання, все ж деякі аспекти даної проблеми обґрунтовані недостатньо.

Мета дослідження: вивчити динаміку рівня фізичної підготовленості юнаків 15-16 років під впливом занять з футзалу в позакласній роботі з фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Вибір методів дослідження визначався поставленими метою і завданнями дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення, порівняння та систематизація наукових джерел, педагогічні методи, педагогічний експеримент, соціологічні методи, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Метод тестування використовували для визначення фізичної підготовленості досліджуваних і контролю її змін під час занять з футболу. Нами застосовано наступні тести: згинання/розгинання рук в упорі лежачи (за 1 хвилину), підтягування на перекладині, планка, човниковий біг 7 по 50 м, тест Купера. Також були використані: обведення фішок із ударом м'яча (будь-яким видом) по воротах, удари по м'ячу в ціль по порожніх воротах (для універсалів) та кидання м'яча рукою в ціль (для воротарів), жонгливання за 1 хвилину.

Експериментальне дослідження, до якого були залучені студенти 15-16-річного віку ($n = 12$) зі складу команди НФК «Ураган» (U-17), проводилося на базі Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» (м. Івано-Франківськ).

Протягом майже року юнаки 15-16 років брали участь у секційних заняттях з футболу. Тренування відбувалися тричі на тиждень. Ми включали спеціальні вправи, спрямовані насамперед на розвиток технічної і тактичної підготовленості, щоб гравці навчилися «читати» гру, вчасно помічали маневри суперників та наміри партнерів по команді.

Результати дослідження. На початку експерименту було враховано інтерес і можливості студентів, що дозволило нам створити такі навчально-тренувальні заняття в освітньому процесі, які студент зможе подолати, при цьому виходячи зі своїх можливостей.

Динаміку показників рівня фізичної підготовленості юнаків 15-16-річного віку до та після завершення експерименту подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості юних футболістів 15-16-річного віку ($n=12$)

Етапи досліджень	Згинання/розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв, разів		Підтягування на перекладині, разів		Човниковий біг 7 x 50 м, с		Планка, с		Тест Купера, м	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Початок експерименту	44,75	11,25	10,08	6,92	66,25	2,25	86,75	52,75	2 529	501
Кінець експерименту	51,33	9,33	13,50	6,50	63,7	3,70	140	97,00	2 819	331
ПРИРІСТ	6,58		3,42		2,55		53,25		290	

У тесті згинання/розгинання рук в упорі лежачи за 1 хвилину середній показник склав $51,33 \pm 9,33$ рази із максимальним і мінімальним результатами 60 і 42 рази відповідно. Приріст у даному тесті становить 6,58 разів. У тесті підтягування на перекладині середній показник склав $13,5 \pm 6,50$ разів із максимальним і мінімальним результатами 20 і 10 разів, відповідно. Приріст становить 3,42. Рази. У тесті човниковий біг 7x50 м, середній показник склав $63,7 \pm 3,7$ с із максимальним і мінімальним результатами 60 с і 67 с, відповідно. Студенти покращили результат на 2,55 секунд.

Приріст спостерігаємо і в інших тестах: в планці та тесті Купера. Майже 60 % юнаків 15-16-річного віку у планці показали результат понад 120 секунд і тільки двоє з них (16,66 %) не змогли вкластися в 60 секунд. Приріст у планці склав 53,25 секунд. Зауважимо, що в тесті Купера всі юнаки 15-16-річного віку вкластися в 2 500 м, а 25 % з них – подолали дистанцію в 3 000 м і більше. Приріст у тесті Купера склав майже 300 метрів.

Аналізуючи та порівнюючи результати рівня фізичної підготовленості після проведення експерименту, в ході педагогічного спостереження було встановлено, що студенти з великим інтересом і підвищеною мотивацією брали участь у навчально-тренувальному процесі.

Щоб отримати позитивну оцінку з фізичної підготовленості студенти повинні оволодіти технікою виконання вправ, підвищити як загальну, так і спеціальну фізичну підготовленість.

Водночас ми систематично проводили розучування і закріплення технічних прийомів. Звертали увагу на те, щоб кожен із гравців, які відвідували секційні заняття з футболу, чітко вмів володіти прийомами відбору м'яча в суперника, «хльостким» і влучним ударом по воротах, різноманітними фінтами. За необхідності, вмів притримати м'яч і був здатен обіграти декількох гравців команди суперника, створивши гострий момент біля їх воріт. Отримані результати подано в таблиці 2.

Таблиця 2

**Динаміка показників технічної підготовленості
юних футболістів 15-16-річного віку (n=12)**

Етапи досліджень	Обведення фішок із ударом м'яча по воротах, с		Удари на точність по порожніх воротах (для універсалів), разів		Кидання м'яча на точність у ворота (для воротарів), разів		Жонглювання м'ячем за 1 хвилину, разів	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Початок експерименту	8,2	1,1	2,1	1,9	2,5	0,5	72	42
Кінець експерименту	7,7	0,5	3,3	1,3	3,5	0,5	125	78
ПРИРІСТ	0,5		1,2		1,0		53	

У тесті обведення фішок із ударом м'яча (будь-яким видом) по воротах студенти показали наступні результати: до експерименту 8,2 с та після

експерименту – 7,7 с. Приріст склав 0,5 с. Зазначимо, що після секційних занять з футболу, всі студенти змогли показати результат швидше за 8 секунд. У тесті удари на точність по порожнім воротам (для універсалів) та кидання м'яча на точність ворота (для воротарів) при повторному тестуванні студенти також показали кращий результат. Середній показник становив 3,3 точних ударів по порожніх воротах в універсалів (до експерименту – 2,1) та 3,5 (до експерименту – 2,5) точних вкидань у спеціальну зону воріт воротарями. Приріст склав 1,2 та 1,0 раз, відповідно.

Значний приріст спостерігаємо у тесті жонгливання м'ячем за 1 хвилину. До експерименту юнаки 15-16-річного віку показали середній результат близько 72 разів за 1 хвилину, при цьому тільки у трьох юнаків показник становив понад 100 разів (25 %). В кінці експерименту середній показник був вищим і склав близько 125 разів за 1 хвилину. Динаміка приросту становить 53 рази за 1 хвилину. При цьому максимальними значеннями були 156 разів і 148 разів, відповідно.

Позитивним, на нашу думку, також є те, що юнакам дуже імпонують заняття з техніко-тактичної підготовки. У сучасному футболі, кожен гравець, незважаючи на своє амплуа, зобов'язаний вміло виконувати всі технічні прийоми та грамотно діяти як в атаці, так і в обороні залежно від ігрової ситуації.

Висновки. Таким чином, вивчивши динаміку показників фізичної підготовленості юнаків 15-16-річного віку від впливом занять футболом та порівнюючи отримані результати, можемо зробити наступні висновки, що добре продумані прийоми індивідуалізації та диференціації дають змогу краще вплинути на розвиток фізичної підготовленості кожного студента.

Література:

- Войтенко, С. М., Костюкевич, В. М., & Стасюк, І. І. (2022). *Теорія і методика викладання футболу* : навчальний посібник. Вінниця : ТВОРИ.
- Грибан, Г. П. (2009). *Життєдіяльність та рухова активність студентів*. Житомир : Вид-во Рута.
- Іваніцький, Р. Б., Бичук, І. О., Бичук, О. І., Швай, О. Д., & Герасимюк, П. П. (2023). *Основи навчання гри у футбол* : метод. рекомендації. Луцьк.
- Костенко, М. П., Краснов, В. П., & Отрошко, О. В. (2019). *Футбол в закладі вищої освіти*: Навчально-методичний посібник. К. : НУБіП України.
- Присяжнюк, С. І., Красно, В. П., & Слободянюк, М. М. (2009). *Міні-футбол для студентів-початківців аграрних вищих навчальних закладів*. Методичний посібник. К. : НУБіП України.
- Сергієнко, Л. П. (2001). *Тестування рухових здібностей школярів*. Київ : Олімпійська література.
- Хотенцева, О. В., & Костенко М. П. (2016). *Фізичне виховання: метод. рекомендації з техніко-тактичних дій в міні-футболі для усіх напрямків підготовки бакалаврів денної форми навчання*. Вінниця : ТОВ «Фірма Планер».

Відомості про авторів:

Вонс Олександр Зіновійович –

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня факультету здоров'я фізичного виховання та туризму Національного університету фізичного виховання і спорту України

E-mail: basty198799@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Дмитрів Роман Васильович –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри теорії і методики
фізичного виховання

<http://orcid.org/0000-0002-2759-9362>

E-mail: dmyt_ro_va@ukr.net

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Іванишин Юрій Ігорович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри теорії і
методики фізичного виховання

<http://orcid.org/0000-0003-4560-4820>

E-mail: urcha10810@gmail.com

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Надійшла до редакції 10.01.2024 р.