

## Розвиток фізичних якостей футболістів різного амплуа засобами фітнесу

Гуйван М. В., Дмитрів Р. В., Матвієнко І. С.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Анотація.** У статті виділено низку фітнес-компонентів, які сприяють розвитку фізичних якостей та успішним навичкам у футболі. Підготовка футболістів засобами фітнесу є одним із важливих факторів, від яких залежить ефективність командних, групових та індивідуальних техніко-тактичних дій.

**Ключові слова:** підготовка футболістів, фізичні якості, фітнес.

**Актуальність дослідження.** Фітнес – це багатовимірне поняття, що включає широкий спектр ознак, окрім рівня фізичної підготовленості. Він об'єднує в собі не лише безліч видів фізичної активності, але й здорове збалансоване харчування, профілактику захворювань, психоемоційну регуляцію, в тому числі боротьбу зі стресами та інші фактори здорового способу життя (Воловик, 2012). На сьогодні, групові заняття фітнесом є доволі популярними в цілому світі. Регулярні заняття фітнесом дозволяють зберегти та зміцнити здоров'я, є профілактикою захворювань і засобом підтримання необхідного рівня підготовленості.

Проведений аналіз науково-методичної літератури (Дубенчук, 2010; Кокарева, et al., 2021; Соломонко, et al., 2005; Овчаренко, et al., 2017; Шалар, et al., 2019), свідчить про застосування різноманітних підходів щодо вдосконалення змісту та структури програм з фізичної підготовки футболістів, зокрема, завдяки використанню засобів стретчингу, кросфіту, аеробіки, степ-аеробіки, йоги тощо.

Фітнес – це відповідь людини на зростання темпів життя, бажання бути у формі, ефективна система тренувань, що увібрала в себе всі доступні прийоми «виховання тіла». Динамічний розвиток сфери фітнесу вимагає від фітнес-клубів і фітнес-тренерів постійно слідкувати за новинками та впроваджувати їх у свою діяльність, щоб залишатися конкурентоспроможними (Воробйова, 2019). Фітнес-технології можуть використовуватися в якості розминки, загальної і спеціальної фізичної підготовки, а грамотне і цілеспрямоване їх впровадження в систему спортивного тренування, сприяють розвитку і вихованню спортсменів (Мішин, 2021).

Основну частину навантаження футболіста складає робота швидко-силового характеру. А так як м'язова робота у грі виконується з великою кількістю повторень протягом тривалого часу і загальна потужність роботи під час матчу є великою, футбол певною мірою вимагає прояву загальної та спеціальної витривалості. Це зумовлює вдосконалення у спортсменів усіх основних фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, гнучкості та витривалості, які

можливо розвивати засобами фітнесу.

**Мета дослідження** – з'ясувати ставлення футболістів до занять фітнесом та обґрунтувати доцільність впровадження елементів фітнесу у підготовку футболістів.

**Матеріал та методи дослідження.** Були використані наступні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, опитування, тестування, спостереження, які проводилося на базі фітнес-клубу «Альянс», тренувальних баз аматорських обласних команд.

У нашому дослідженні брали участь 27 футболістів основного та резервного складів.

Замість традиційної методики колового тренування, для футболістів були запропоновані функціональні класи на основі використання: степ-платформ, як перешкоди, яку потрібно обходити або перестрибувати; Кросфіт та Bosu у сполученні з mini-tramp; стретчинг; вправи МФР з ролами різної конфігурації.

**Результати дослідження.** Нами було проведено тестування, результати якого подано в табл. 1.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості футболістів  
різного ігрового амплуа ( $x \pm m$ ),  $n=27$**

Тести	Захисники ( $n=7$ )	Півзахисники ( $n=8$ )	Нападники ( $n=6$ )	Воротарі ( $n=6$ )
Біг 15 м зі старту, с	2,40±0,004	2,38±0,003	2,36±0,003	2,41±0,006
Біг 15 м з ходу, с	2,10±0,021	2,09±0,023	1,94±0,003	2,07±0,007
Біг 30 м зі старту, с	4,38±0,003	4,37±0,004	4,26±0,004	4,39±0,008
Тест Купера, м	3246,7±11,75	3300,1±30,67	3170,9±19,65	3108,7±23,15
Стрибок у довжину, м; см	2,34±0,007	2,37±0,007	2,42±0,003	2,49±0,017
Потрійний стрибок, м/см	7,27±0,006	7,35±0,017	7,38±0,008	7,48±0,036
Стрибок у висоту без замаху рук, см	24,70±0,476	26,42±0,467	29,20±0,249	26,83±0,703
Стрибок у висоту з замахом рук, см	34,45±0,320	34,83±0,40	35,68±0,325	39,00±0,21
Біг 30 з оббіганням стійок, с	8,40±0,003	8,35±0,009	8,27±0,004	8,34±0,017

Аналізуючи отримані результати за рівнем розвитку швидкості (за тестами: біг на 15 і 30 м з високого старту, на 15 і 30 м з ходу), встановлено, що ця фізична якість краще розвинута у нападників. Рівень розвитку спритності також вищий у нападників. Тестування складових, що входять у загальну фізичну підготовленість футболіста і є вагомим підґрунтям його технічної майстерності, зокрема швидкісно-силової здатності м'язів показали, що воротарі є лідерами у цих вправах. Зокрема, вистипування вгору без замаху рук та з замахом, вони виконують на вищу відстань у порівнянні з польовими гравцями.

Як свідчать результати опитування, заняття силовими вправами є найбільш типовими для респондентів. На це вказала третина футболістів (9 із 27-ми відповідей; 33,33 %). Популярними залишаються функціональні класи та робота на кардіотренажерах. Декілька респондентів у вільний час відвідують басейн, займаються швидкісно-силовими вправами та розвивають гнучкість. Третя частина респондентів (33 %) вкрай рідко відвідує заняття з фітнесу за межами тренувального процесу. Інша частина опитаних, а це 30 % відповіли, що займаються фітнесом епізодично, а п'ята частина – ніколи. Тільки 15 % респондентів відвідує фітнес-клуби регулярно.

При оцінці рівня фізичної підготовленості необхідно проводити об'єктивний аналіз усіх компонентів тренувального процесу, серед яких необхідно відзначити наступне: вибір засобів та методів визначається вимогами, які лежать в основі підготовки гравців різних амплуа.

Наприклад, в ході гри, нападники в цілому виконують велику кількість прискорень на коротку відстань у зоні максимальної потужності. Натомість, у півзахисників кількість коротких ривків менша, однак вони виконують значну кількість більш тривалих прискорень і великий обсяг переміщень під час ігрової діяльності в зонах помірної і великої потужності, що вимагає від них високого рівня прояву загальної і спеціальної витривалості. Серед вимог, що висуваються до фізичної підготовленості захисників, слід відзначити виконання великих обсягів швидкісно-силової роботи (стрибки, прискорення) та різних силових елементів (єдиноборств). Воротарі повинні мати високий рівень координаційних можливостей і швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості, гнучкості.

**Висновки.** Отже, нами з'ясовано ставлення футболістів до занять фітнесом та обґрунтовано доцільність впровадження елементів фітнесу у підготовку футболістів. За даними опитування та літературних джерел, було виділено важливі компоненти, що сприяють успіху у футболі.

Результати тестування показали вищий рівень фізичної підготовленості у нападників у порівнянні з іншими ігровими амплуа у прояві швидкості та спритності. Натомість, перевагу в показниках загальної та спеціальної витривалості зафіксовано у півзахисників. Воротарі показали найвищі результати у тестах, які оцінюють вибухову силу, швидкісно-силові якості. Відзначено приріст усіх показників фізичної підготовленості у гравців, особливо у тесті Купера – приріст склав 8,7 % та в бігу на 30 м – 6,2 %.

Література:

- Дубенчук, А. І. (2010). *Футбол: Навчальний посібник*. Харків: Ранок.
- Воловик, Н. (2012). *Оздоровчий фітнес для студентів: Навчальний посібник*. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова.
- Воробйова, А. (2019). Світові та національні фітнес-тренди. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 1(1), 10-17.
- Кокарева, С.М, Дорошенко, Е.Ю, Кокарев, Б.В, & Данильченко, С.І. (2021). Моніторинг спеціальної працездатності, фізичної та функціональної підготовленості футболістів 19-21 років. *Sciences of Europe*, Vol. 3, 65, 19–23. Доступно: <https://doi.org/10.24412/3162-2364-2021-65-3-19-23>.

- Соломонко, В. В, Лісенчук, Г. А, & Соломонко, О. В. (2005). *Футбол*. К.: Олімпійська література.
- Мішин, М., Окунь, Д., & Нескородь, Н. (2021). Фітнес-технології як сучасний інноваційний напрям підготовки в спорті. *Scientific collection «Interconf»*, 81, 298–305. DOI: <https://doi.org/10.51582/interconf.21-22.10.2021.036>
- Овчаренко, С. В., Матяш, В. В., Соловей, Д. О., & Яковенко, А. В. (2017). *Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання*. Дніпро: Вид. «Інновація».
- Шалар, О. Г, Гузар, В. М, & Хоменко, В. В. (2019). Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів. *Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення [Текст]: зб. статей І Всеукр. наук. конф. (11 квітня 2019 р.)*. Херсон: ХДУ, 200-205.

### Відомості про авторів:

**Гуйван Микола Вікторович** –

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня факультету здоров'я фізичного виховання та туризму

E-mail: [kolyagyuvan@gmail.com](mailto:kolyagyuvan@gmail.com)

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Дмитрів Роман Васильович** –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

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

E-mail: [dmyt\\_ro\\_va@ukr.net](mailto:dmyt_ro_va@ukr.net)

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Матвієнко Ірина Сергіївна** –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

<https://orcid.org/0000-0002-0606-0544>

E-mail: [irina.matvienko8@gmail.com](mailto:irina.matvienko8@gmail.com)

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

*Надійшла до редакції 10.01.2024 р.*