

psychological readiness at the level of practical experience; 21 – 40 points indicate psychological readiness at the level of theoretical experience; 0 – 20 points indicate psychological readiness at the level of motivation.

References:

1. Dmitriiieva, N. Psychological training of future specialists in physical culture and sports for the activities of a sports coach in higher education institutions. *Engineering and Educational Technologies*. 2021. № 9 (1). P. 90–101. DOI: <https://doi.org/10.30929/2307-9770.2021.09.01.08>
2. Dmitriiieva, N. S. Methodological approaches to the formation of psychological readiness of athletes in shooting to overcome competitive difficulties. *SWorldJournal*. 2020. № 6 (05). P. 40–43. DOI: [10.30888/2663-5712.2020-06-05-033](https://doi.org/10.30888/2663-5712.2020-06-05-033)
3. Дмитрієва Н. С. Методика формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів. *Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт*. 2020. № 2. С. 120–125. DOI: [10.26661/2663-5925-2020-2-18](https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-18)

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-3>

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ЗАХИСНИКІВ ЧЕМПІОНАТУ УКРАЇНИ З ФУТБОЛУ

Карпа І. Я.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського*

Колобич О. В.

*старший викладач кафедри футболу
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
м. Львів, Україна*

Футбол є одним з найбільш популярних та розвинених видів спорту в світі. Змагальна діяльність у футболі характеризується високим рівнем конкуренції між провідними клубними та національними

збірними командами, що стимулює фахівців до постійної оптимізації системи підготовки та удосконалення її окремих компонентів [2, с. 275; 5, с. 71].

Одним з таких компонентів, що впливає на ефективне проведення змагальної діяльності, є рівень техніко-тактичної підготовленості гравців та реалізація її в умовах змагальної діяльності [1, с. 180; 3, с. 203; 4, с. 71].

Аналіз ігрової діяльності гравців клубу, порівняння її з відповідними показниками гравців інших українських та провідних світових футбольних команд, розробка на цій основі модельних характеристик гравців лінії захисту, що можуть бути використані у якості орієнтирів для корекції підготовки команди у майбутньому, поглиблення теоретичної обґрунтованості побудови тренувального процесу у футболі і становить актуальність даної роботи.

Мета роботи. Розробити модельні характеристики ігрових дій футболістів лінії захисту.

Результати дослідження. В результаті спостереження за змагальною діяльністю гравців лінії захисту команд «Динамо» (Київ) і «Шахтар» (Донецьк) були розроблені модельні характеристики ігрових дій гравців лінії оборони (табл. 1).

В подальшому, розроблені модельні характеристики були запропоновані в якості критеріїв контролю оборонних техніко-тактичних дій з метою вдосконалення системи підготовки гравців лінії захисту та оперативної корекції змагальна діяльність захисників команди. При формуванні модельних характеристик враховувалася позиція гравця та мінімальні і максимальні показники його ігрової діяльності як в матчах розіграшу внутрішнього чемпіонату, так і в євро-кубкових матчах.

Таблиця 1

**Модельні характеристики гравців захисту різного рівня
за середніми даними**

	Мінімальна модель	Усереднена модель	Максимальна модель
Крайній захисник команди «Динамо» (Київ)			
ТТД	26	47,4	68,8
Брак	22,1	31,5	40,9
Ефективність	59,5	68,5	77,5
Крайній захисник команди «Шахтар» (Донецьк)			
ТТД	71,4	100,6	129,8
Брак	4,6	14,6	17,6
Ефективність	82,8	85,4	88

Продовження таблиці 1

Центральний захисник команди «Динамо» (Київ)			
ТТД	62	95,3	126
Брак	12	18,4	29
Ефективність	70	86	87
Центральний захисник команди «Шахтар» (Донецьк)			
ТТД	63	77	91
Брак	19	24,5	29
Ефективність	71	75,7	81

В подальшому, розроблені модельні характеристики були запропоновані в якості критеріїв контролю оборонних техніко-тактичних дій з метою вдосконалення системи підготовки гравців лінії захисту та оперативної корекції змагальна діяльність захисників команди. При формуванні модельних характеристик враховувалася позиція гравця та мінімальні і максимальні показники його ігрової діяльності як в матчах розіграшу внутрішнього чемпіонату, так і в єврокубкових матчах.

Водночас, варто пам'ятати, що змагальна діяльність гравців на сьогоднішній день відбувається в умовах значно високої конкуренції серед команд вищої ліги і може в повному обсязі наочно відображати ефективність ігрових дій в умовах більш жорсткої конкуренції серед провідних клубів України у вищій лізі.

За показниками $K_{бр}$ зафіксовані під час дослідження показники ігрової діяльності гравців лінії захисту в цілому вкладаються в межі розроблених модельних характеристик (рис.1). Лише показники центрального захисника за процентом неточних дій дещо перевищують максимально допустимі модельні рекомендації ($29,3 \pm 3,2$ проти 29). Натомість, показники крайніх захисників ($28,8 \pm 4,1$ та $25,4 \pm 5,3$) цілком відповідають усередненій моделі (31,5 та 27 відповідно) і можуть вважатися прийнятними на нинішньому етапі функціонування команди.

В той самий час, показники ефективності ігрових дій за критерієм $K_{эф.}$ у крайніх захисників на сьогоднішній день не відповідають навіть мінімальним модельним рекомендаціям ($53,7 \pm 6,7$ і $53,2 \pm 4,1$ проти відповідно 59,5 та 62,2). У центрального захисника середній показник $K_{эф.} = 70,8 \pm 5,3$ хоча і дещо нижчий за мінімальну модель (71). Таким чином, можна стверджувати, що подальше підвищення ефективності і надійності дій в обороні є на сьогоднішній день перспективним

напрямок і суттєвим резервом вдосконалення підготовки захисників
Пример ліги України.

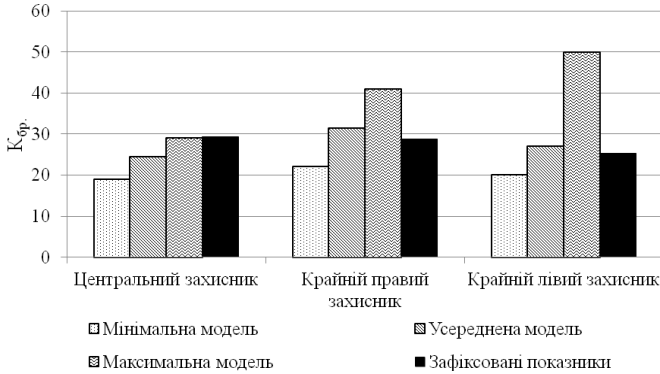


Рис.1. Середні показники K_{br} гравців лінії захисту

Варто зауважити також, що показники загальної кількості ТТД, K_{br} , та K_{ef} для захисників знаходяться у тісному взаємозв'язку з ефективністю ігрової діяльності команди в цілому. Тобто коли командні взаємодії знаходяться на середньому рівні, то це впливає і на кількість, і на якість ТТД гравців різних амплуа.

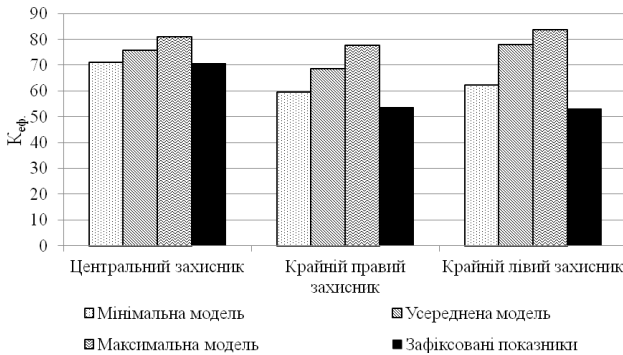


Рис. 2. Середні показники K_{ef} гравців лінії захисту

Виявлення кореляцій між нинішніми показниками об'ємів та ефективності ігрових дій гравців лінії захисту з напруженістю, відповідальністю ігрової діяльності, та характеристиками відповідних дій суперників становлять перспективу подальших досліджень у цьому напрямку. На практиці підлягають подальшому вивченню та вдосконаленню методи оперативної корекції ігрових дій під час змагань на основі оперативного контролю за різними параметрами ТГД та результативністю гри всієї команди.

Висновки.

В результаті дослідження були розроблені кількісні модельні характеристики змагальної діяльності гравців захисту трьох рівнів – мінімальна, усереднена та максимальна модель, що дозволяє планувати загальну стратегію підготовки команди, яка включає підбір раціональних засобів і методів підготовки, планування тренувальних і змагальних навантажень, а також вибір засобів техніки гри у захисті.

Проведене дослідження сучасного стану обсягів та ефективності ігрової діяльності гравців дозволяє стверджувати, що команда має значний потенціал та перспективи розвитку, враховуючи порівняння характеристик центральних та крайніх захисників з відповідними розробленими на основі ретельного аналізу попередніми розробленими модельними характеристиками. Водночас, дане дослідження не вичерпує всіх аспектів підготовки футболістів високої кваліфікації. Подальшого вивчення і вирішення потребують проблеми змісту і структури підготовки футболістів лінії захисту на різних етапах багаторічного циклу тренування.

Література:

1. Карпа І. Я. Особливості виконання техніко-тактичних дій кваліфікованими футболістами в різних ігрових зонах поля / Карпа І. Я. // Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. пр. – Запоріжжя, 2012. – № 3. – С. 180 – 188.
2. Ріпак І. Структура виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля / Ріпак І., Карпа І. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К(86) 17. – С. 275–279.
3. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности высококвалифицированных футболистов : учеб. пособ. / В. Н. Шамардин. – Д. : Пороги, 2002. – 201 с.

4. Duda H. Analiza dokładności i szybkości podan w grze profesjonalnych piłkarzy nożnych / Henryk Duda // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 1. – С. 70–79.

5. Khorkavyy B. Gargula L. Szkolenie młodzieży na Ukrainie. Nowoczesna Piłka Nożna // Teoria i Praktyka. Współczesne koncepcje szkolenia młodych piłkarzy nożnych.– Opole, 2016.– S. 70–86.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-4>

КОРЕКТНЕ СПІВВІДНОШЕННЯ ВПРАВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ

Карпушин М. О.

бакалавр

Львівський державний університет фізичної культури

імені Івана Боберського

м. Львів, Україна

Висвітлення метода правильного підходу до тренувального процесу та виявлення коректного співвідношення різного роду вправ задля досягнення кращого результату є основною метою даної статті. Практичний експеримент покликаний відкоригувати вправи швидкісно-силового характеру та, в співвідношенні із індивідуальним підходом у тренуванні, визначити дієвість даного методу.

Умови тренування, індивідуальні можливості організму атлета є важливими. Однак ключову роль при професійному формуванні фізичної форми відіграє грамотне компонування тренувальної програми.

Одне із головних завдань фізичного виховання – формування майбутнього спортсмена чи фахівця-педагога з якісним рівнем фізичної підготовки. Основний зміст фізичного виховання спортсменів-початківців,

зокрема в підготовчих групах, спрямовано на досягнення належної загальної фізичної підготовки, всебічний розвиток фізичних якостей.

І це зрозуміло, оскільки фізична форма спортсменів на початках відрізняється від рівня фізичної підготовки спортсменів вищої