

підтримку та можливості для професійного зростання. Можливості для отримання відповідної освіти та тренерської кваліфікації мають стати доступнішими для всіх тренерів в Україні.

До завершення війни говорити щодо перспектив важко. Існують ризики, що в разі довгострокового її продовження багато клубів змушені будуть розформуватися та припинити існування. Наразі є і ті, хто тимчасово знявся з виступів в усіх професійних лігах, як Маріуполь чи Десна. Можливо, буде необхідність скоротити кількість команд в УПЛ та переглядати систему її проведення. Зберегти футбол в Україні навіть під час війни та досягти якогось прогресу можливо. Цю можливість необхідно шукати. Досвід подібних ситуацій показує, що це цілком реально. Головне, робити для цього необхідні речі, розставляти правильні акценти та бути готовим до змін.

Список використаних джерел

1. Проблеми формування здорового способу життя молоді : Матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції ; під заг. ред. Р. Р. Сіренко Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2022. 86 с.

2. Роман Котляр: можливі варіанти рішень для українського футболу до та після війни. <https://football.ua/ukraine/520056-zmina-vektoru-perekhid-na-balkansku-sistemu-sposterezhennja-za-molodimi-futbolistami-mozhlivi-varianti-podalshogo-rozvitku-ukraj.html>

3. https://ua.tribuna.com/uk/blogs/troyeshchyna/3073130-vijna-mozhe-staty-stymulom-dlya-rozvytku-molodizhnyx-akademij-/?utm_source=copy

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГОЛКІПЕРІВ У СУЧАСНОМУ ФУТБОЛІ

Накисько Максим Олександрович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Бондаренко В. В.**

Футбол є командною грою, в якій гравці виконують різні ролі на полі. Відповідно, підготовка кожного з них вимагає урахування різних факторів, а саме індивідуальних цілей у грі. У тренуванні мають бути максимально враховані та використані індивідуальні можливості кожного гравця, необхідно забезпечувати формування якостей, властивих його амплуа та можливостей взаємозамінності гравців. Відповідно до положень теорії та методики футболу [2; 4] формування змістового компонента тренувального процесу має передбачати дотримання відомого принципу детермінованості особливостями змагальної діяльності, що у випадку з голкіпером має певні нюанси. У футболі накопичено певний емпіричний досвід підготовки воротарів на різних етапах

становлення спортивної майстерності, який, проте, вивчений недостатньо. Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких розглядалися аспекти цієї проблеми засвідчує, що одним із провідних напрямів технічної підготовки юних воротарів на підготовчому етапі тренування виступає розробка змісту та методології застосування комплексу тренувальних механізмів, що забезпечують моделювання раптовості удару по воротах, а також оптимізації аналізаторів сенсорних систем (зорової та вестибулярної).

Провідне значення та внесок воротаря в гру команди висувають підвищені вимоги до методики його підготовки. Відповідна підготовка буде ефективно реалізована за умови належного рівня фізичної підготовленості спортсменів, адже голкіпер має бути спритним, фізично сильним, витривалим і мати своєчасну реакцію. Також воротар повинен уміти правильно обирати положення у воротах, ефективно грати на виходах, у межах штрафного майданчика, швидко починати контратаку, володіти сильним і точним ударом по м'ячу та його подачею своїй команді. Кваліфікованого воротаря відрізняє відточена техніка гри, тобто завершеність у виконанні кожного елемента, що становить технічний прийом. Крім того, слід виділити фактори, які визначають якість та ефективність виконання техніко-тактичних дій воротаря. До таких факторів належать: рівень уміння правильно використовувати необхідний механізм ударної дії під час виконання різних рухів; рівень розвитку рухових якостей, коли виконання прийому потребує вияву переважно сили, швидкості і витривалості. Методика підготовки воротарів передбачає раціональне використання системи тренувальних завдань на основі інтеграції технічних і тактичних дій у режимах, які є більш реалістичними, близькими до змагальних [1, 4].

Тренувальний процес організовується відповідно до певних цільових завдань, які конкретно виражаються у величині зростання спортивного результату і обумовлюють необхідну для їх реалізації програму підготовки. Тренування воротаря та інших гравців мають суттєві відмінності. Як зазначають В. Шамардін та Б. Хоркавий, основними завданнями воротаря є такі: 1) безпосередній захист воріт; 2) опосередкований захист воріт; 3) контроль оперативного простору на своїй половині поля; 4) участь в організації атакуючих дій [3].

Висока техніка гри у воротах, рішучі та стрімкі виходи з воріт на перехоплення передач з флангів та з глибини поля, чітке керівництво захисними діями, миттєва оцінка ігрової ситуації, швидкий вибір оптимального рішення при захисті воріт, активна участь в організації атак – ось основні характерні риси воротаря у сучасному футболі [1]. З огляду на зазначене, під час тренувань голкіперів особливу увагу приділяють ігровій практиці, без якої техніка гри воротаря у футболі знижуватиметься, тому значна частина тренувального процесу відводиться саме навчання базової техніки атакуючих та захисних дій. Підготовка воротаря полягає у розвитку реакції

на рухомий об'єкт, здатності відбивати удари на різні дистанції. Ефективність цих дій обумовлена його правильним вихідним положенням, що дозволяє воротареві виконувати необхідні пересування звичайним, приставним та схресним кроками, а також реалізувати стрибки, падіння і перекати.

Дані наукової літератури дозволили відзначити такі недоліки у грі кращих воротарів: ловіння та відбивання високих м'ячів при безперервному тиску суперника; низька активність власного захисту; неправильний або небажаний для команди початок атаки під час вибивання або вкидання м'яча в поле. Відтак з-поміж засобів загальної та спеціальної технічної підготовки воротарів різного віку та кваліфікації рекомендуються вправи, пов'язані зі швидким реагуванням на рухомий об'єкт і швидку зміну обстановки (прийом м'яча після відскоку від підлоги, землі, батута; перехоплення м'яча руками у вправах типу «Квадрат»; прийом та відбивання м'яча при відпрацюванні дій у воротах і т.д.). Для розвитку швидкісно-силових здібностей рекомендуються різні варіанти вистрибувань без та з імітацією ловіння м'яча, настрибування на перешкоди, біг з високим підніманням стегна, пробігання відрізків 15, 20 та 30 метрів [3].

Дослідженнях характерних особливостей техніко-тактичних дій воротаря у сучасному футболі доводить, що голкіпер у процесі гри бере участь як в атакуючих, так і в захисних діях. Навчально-тренувальний процес техніко-тактичної підготовки воротарів має організовуватися таким чином, щоб засоби техніко-тактичної підготовки, як використовуються, за структурою та обсягом узгоджувались з показниками змагальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Молдован А.Д., Бражанюк А.О., Кошура А.В. *Фізична та технічна підготовка юних футболістів*. Матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту» (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.). ХГПА, 2023. С. 182–184.
2. Хоменко В., Юськів С., Гузар В. Свирида В. Показники фізичної і технічної підготовленості футболістів різного амплуа студентської команди з футболу. *Спортивні ігри*. 2020. № 2 (16). С. 95–105.
3. Шамардін В., Хоркавий Б. Структура техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 75–79.
4. Шостак Є. Ю., Хмара Д. С. Теоретичні аспекти навчання гри у футзал в умовах спортивної секції в закладах загальної середньої освіти. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*, 2023. С. 328–330.