



УДК 796.015.132:796.056.222

# ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ (НА ПРИКЛАДІ ВЕРТИКАЛЬНОГО СТИБКА)

**Наталія ГРИБОВСЬКА**

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, Україна*

**Вступ.** Ефективність змагальної діяльності воротарів у футболі залежить від багатьох чинників, серед яких одним із провідних є рівень фізичної підготовленості спортсмена [7]. Науковці детально вивчали зміст і вимоги до ігрової діяльності воротаря, виконання техніко-тактичних дій, також аналізували особливості гри воротаря на сучасному етапі розвитку футболу [2, 3, 4, 5, 6, 8].

**Мета** — визначити вибухову силу кваліфікованих воротарів у футболі за показником вертикального стрибка за протоколом Bosco Ergo Jump.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз й узагальнення даних наукової та методичної літератури; педагогічні спостереження, педагогічне тестування й методи математичної статистики.

Дослідженням було охоплено 11 воротарів футбольних клубів української Прем'єр-ліги.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Дослідження проведено відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського на 2021–2025 рр. за темою 2.4 «Сучасні фітнес-технології у фізичній підготовці кваліфікованих футболістів».

**Результати дослідження.** За попередніми результатами дослідження з'ясовано, що для оцінювання впливу навчально-тренувального процесу на фізичну підготовленість кваліфікованих воротарів у футболі, застосовують фітнес-тестування, яке є формою контролю за станом здоров'я і готовністю спортсменів до змагальної діяльності [1]. Програму фітнес-тестувань становить комплекс тестів. Ураховуючи рекомендації Національної асоціації сили й кондиціонування (NSCA), фітнес-тестування варто проводити в такій послідовності: у спокої та без значної втоми — визначення частоти серцевих скорочень, оцінювання складу тіла, випробування на гнучкість, стрибки; спритність; сила й потужність; спринт; локальна м'язова витривалість; анаеробна потужність й аеробна працездатність [9].

З'ясовано, що тести, які використовують для оцінювання фізичної підготовленості воротарів у футболі повинні зосереджувати увагу на проявах вибухової сили, гнучкості, а також реакції. Для оцінювання вибухової сили воротарів у футболі використано сучасний мобільний додаток «What's My Vertical?» з функцією відеоаналізу, що доступний на платформі IOS пристроїв фірми Apple, та обчислено показники вертикального стрибка. Отримано результати 11 висококваліфікованих воротарів у трьох спробах. Максимальний результат у середньому за трьома спробами сягнув 43,3 см, а мінімальний становив 28,4 см. Надійність тесту було визначено за величиною міжгрупового коефіцієнта кореляції. Виявлено сильний ( $r = 0,810 \div 0,955$ ) статистично істотний ( $p = 0,01 \div 0,001$ ) кореляційний зв'язок між результатами трьох послідовних спроб тесту. Тож для оцінювання вибухової сили воротарів у футболі доцільно застосовувати вертикальний стрибок за протоколом Bosco Ergo Jump.

**Висновок.** Завдяки використанню інноваційного програмного забезпечення під час фітнес-тестування воротарів у футболі отримано результати вертикального стрибка за протоколом Bosco Ergo Jump. Методи математичної статистики дали можливість опрацювати результати 11 висококваліфікованих воротарів у трьох спробах. Установлено сильний кореляційний зв'язок між результатами трьох послідовних спроб тесту.

**Ключові слова:** футбол, фітнес-тестування, воротар, Bosco Ergo Jump.

## Список використаних джерел

1. Грибовська Н. Фітнес-тестування висококваліфікованих воротарів у футболі // Молода спортивна наука України: зб. тез доп. XXVI міжнар. наук. конф. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. — Вип. 27. — Т.1. — С.11-12.
2. Дорошенко І. Е., Сват'єв А. В., Соболев Е. О., Черненко О. Е., Дорошенко Е. Ю. Modern Approaches to the Analysis of The Competitive Activity of Football Players with the Use of Innovative Technologies. Sports Science and Human Health. 2023. Т. 2. № 10. С. 76-87.
3. Лизогуб ВС, Шпанюк ВВ. Інноваційний підхід визначення та оцінки спеціальної підготовленості футболістів високої кваліфікації. Наука і освіта. 2017;8:15-22.
4. Мітова О. Формування системи тестів для контролю підготовленості гравців у командних спортивних іграх. Спортивна наука та здоров'я людини. 2020; 2(4): 88-101. <http://doi.org/10.28925/2664-2069.2020.2.8>
5. Перцухов А, Шаленко В. Модельні характеристики провідних футболістів різного ігрового амплуа. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021;1(81):47-58.<http://doi.org/10.15391/snsv.2021-1.007>
6. Степанюк В. В. Особенности игровой деятельности вратаря в футболе. Научный часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Научно-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2017. – 6(88), 73-79. <https://www.europub.co.uk/articles/-/A-500447>
7. Harman E. Principles of test selection and administration. In: Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed). Baechle TR, and Earle RW, eds. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. pp. 238–246.
8. McMillan K, Helgerud J, Macdonald R, and Hoff J. Physiological adaptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players. Br J Sports Med 39: 273–277, 2005.