

УДК 796,012,13,332

ВПЛИВ ПРОЯВІВ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ СТАНДАРТНИХ ПОЛОЖЕНЬ

**Андрій ДУЛІБСЬКИЙ, Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ,
Богдан ХОРКАВИЙ, Олег КОЛОБИЧ**

*Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, Україна,
e-mail: dulibskyy_andriy@ukr.net*

Анотація. Мета роботи – вивчення впливу швидкісних і швидкісно-силових якостей на показники виконання складнокоординаційних дій при виконанні стандартних положень (штрафних і кутових ударів) у процесі спортивного відбору футболістів. У статті проаналізовано ефективність виконання стандартних положень старшими юнацькими, юніорською та молодіжною командами футбольного клубу «Карпати» (м. Львів). Представлено елементи тестування швидкісних і швидкісно-силових якостей, а також швидкісно-координаційних здатностей в процесі спортивного відбору футболістів.

Ключові слова: футбол, координація, стандартні положення, тестування, відбір.

ВЛИЯНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ СТАНДАРТНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ

**Андрей ДУЛИБСКИЙ,
Богдан ВІНОГРАДСКИЙ,
Богдан ХОРКАВИЙ, Олег КОЛОБИЧ**

*Львовский государственный университет
физической культуры, г. Львов, Украина,
e-mail: dulibskyy_andriy@ukr.net*

Аннотация. Цель работы – изучение влияния скоростных и скоростно-силовых качеств на показатели выполнения сложнокоординационных действий при выполнении стандартных положений (штрафных и угловых ударов) в процессе спортивного отбора футболистов. В статье изложен анализ эффективности выполнения стандартных положений старшими юношескими, юниорской и молодежной командами футбольного клуба «Карпаты» (г. Львов). Представлены элементы тестирования скоростных и скоростно-силовых качеств, а также скоростно-координационных способностей в процессе спортивного отбора футболистов.

Ключевые слова: футбол, координация, стандартные положения, тестирование, отбор.

THE IMPACT SPEED DISPLAYS QUALITIES OF PLAYERS ON THE EFFECTIVENESS OF THE STANDARD POSITION

**Andriy DULIBSKYY,
Bogdan VYNOGRADSKYI,
Bohdan KHORKAVYY, Oleh KOLOBYCH**

*Lviv State University of Physical Culture,
Lviv, Ukraine, e-mail: dulibskyy_andriy@ukr.net*

Abstract. The purpose is study the effect of high-speed and power-speed performance indicators for hard-coordination of actions in the performance of standard provisions (Set Pieces) (penalties and corner kicks) in the footballers' selection. The article provided an analysis of the effectiveness of the provisions of the standard older youth, junior and youth teams of FC "Karpaty" Lviv. Submitted items testing speed, power-speed and speed-coordination abilities in footballers' selection.

Keywords: football, coordination, standard positions, testing, selection.

Постановка проблеми. Динамічний розвиток сучасного футболу висуває дедалі серйозніші вимоги до різних сторін підготовленості футболістів. Як і будь-який вид ігрової діяльності, футбол складається з великої кількості ситуацій, де гравцям різних амплуа за короткий проміжок часу доводиться обирати найдоцільніше рішення і застосовувати певну доцільну рухову дію [3].

Саме через такий характер перебігу гри можна говорити про те, що практично в кожній ігровій ситуації від футболіста вимагається комплексний прояв різних рухових якостей. У зв'язку з цим, увагу нашого дослідження спрямовано на поєднання швидкісних, швид-

кісно-силових якостей та швидкісно-координаційних здатностей у гравців різних ігрових амплуа.

Сучасна наука про футбол має численні дослідження, які ґрунтуються на врахуванні кількості та якості дій футболістів у різних аспектах гри [1, 7, 10, 11, 12]. Вихідний принцип нашого підходу полягає в тому, що у футболі, як і інших командних ігрових видах спорту, кінцевий підсумок є значно більшим, аніж проста сума ігрових компонентів. Усі великі футбольні команди в історії футболу вміли спрямовувати індивідуальний талант навіть найвидатнішого гравця на користь колективних ігрових завдань.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Роботу виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 роки за темою 2.3 «Науково-методичні основи удосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. При формуванні навички в людини автоматизуються, тобто виходять з-під контролю свідомості способи виконання дії, але розширюється поле свідомого контролю за загальною метою, умовами виконання дії та її результатами (при формуванні навички гри на музичному інструменті свідомість людини починає зосереджуватися не на тому, які клавіші треба натискати, а на відображенні тонких нюансів музичного твору) [2, 15].

Численні дослідження науковців (В. М. Шамардін, 2001, А. В. Дулібський, 2002, Mohr, Krusturp, Bangsbo, 2003, Б. Г. Чирва, С. В. Голомазов, 2005) свідчать, що зміна ігрової діяльності одного гравця впродовж футбольного матчу відбувається кожних 3–5 секунд та містить від 30 до 40 прискорень і ривкової або так званої «рваної» роботи. За одну гру футболіст понад 700 разів змінює напрям руху (Bloomfield, Polman, O'Donoghue, 2007), а також здійснює від 30 до 40 стрибків, причому більшість з них – у жорстких протиборствах із одним або кількома гравцями суперника. Загалом під час гри таких різноманітних дій футболіст здійснює близько 1330 активних дій, у тому числі 220 переміщень з найвищою швидкістю зі зміною векторів руху (Barros et al. 2007; Di Salvo et al. 2007; Rampinini, et al. 2007; Lago, et al. 2010).

Під час матчу елітний гравець пробігає відстань від 9 до 14 км (Barros et al. 2007; Di Salvo et al. 2007; Lago, et al. 2010; Soroka, Baj-Korpak, Korpak 2010; А. В. Дулібський, Б. В. Хоркавий, О. В. Колобич, 2015), а також проводить багато дій з високою інтенсивністю. Це – гальмування після бігу, удар ногою в м'яч при виконанні передач та ударів безпосередньо у площину воріт, дриблінг і відбір м'яча (Bangsbo 1994; В. Н. Шамардін, В. В. Николаенко, 2014). Виявлено, що в загальній складності гравець у середньому під час матчу може подолати відстань від 2 до 3 км дистанційної високоінтенсивної роботи зі швидкістю 15 км/год і близько 0,6 км спринтерської роботи зі швидкістю понад 20 км/год (Di Salvo, 2009; Rampinini et al. 2009; Soroka, 2011).

Метою роботи є вивчення впливу швидкісних і швидкісно-силових якостей на показники складнокоординаційних дій при виконанні стандартних положень (штрафних і кутових ударів) у процесі спортивного відбору футболістів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати показники загальної кількості ударів у площину воріт та виграних одноборств старших юнацьких, юніорської та молодіжної команд футбольного клубу «Карпати» (м. Львів).
2. Визначити співвідношення загальної кількості ударів у площину воріт до кількості здійснених кутових ударів старших юнацьких, юніорської та молодіжної команд футбольного клубу «Карпати» (м. Львів).
3. Вивчити взаємозалежність загальної кількості забитих м'ячів між забитими м'ячами зі стандартних положень старших юнацьких, юніорської та молодіжної команд футбольного клубу «Карпати» (м. Львів).
4. Запропонувати практичні рекомендації щодо навчання і вдосконалення стандартних положень як прояву складно-координаційних дій у процесі спортивного відбору футболістів.

Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів. Основними завданнями спортивного відбору на етапі ознайомлення й навчання нових ігрових прийомів є оволодіння загальними та спеціальними знаннями, формування базової структури рухів [8, 12]. Доцільність акцентів на формування фізичної підготовленості та основ техніки як бази для подальшого спортивного вдосконалення підтверджено дослідженнями (Б. А. Виноградський, Р. Bartsch, J. Dvorak, B. Saltin, М. П. Пітин, О. В. Колобич).

В основі численних досліджень змагальної діяльності як одного з елементів спортивного відбору футболістів [5, 9, 14, 18, 19] – порівняння чотирьох основних ігрових показників, які свідчать про вміння досягати переваги над командою суперника:

1. Створення небезпечних (гольових або близьких до гольових) моментів вимірюється кількістю ударів у площину воріт суперника.

2. Уміння досягати ігрової переваги – кількість виконаних і прийнятих точних передач м'яча з урахуванням того, в яких зонах футбольного поля вони виконуються.

3. Успішність ігрових єдиноборств в атаці та обороні (успішні індивідуальні наступальні та захисні дії).

4. Стандартні положення (кількість виконаних штрафних і кутових ударів) (В. Н. Шамардин, В. В. Николаенко, 2014; Б. Виноградський, А. Дулібський, Б. Хоркавий, О. Колобич, 2016).

У сучасному футболі важливість стандартних положень є досить великою. Тому в наших дослідженнях було зроблено акцент саме на вивченні та вдосконаленні швидкісно-координаційних здатностей футболістів різних ігрових амплуа в поєднанні швидкісних та швидкісно-силових якостей при виконанні стандартних положень (штрафних і кутових ударів) (табл. 1).

Таблиця 1

Дії та фізичні якості футболістів при стандартних положеннях

Дії	Якості
при стандартних положеннях в атаці	
Гравці при передачах м'яча та ударах у площину воріт, як правило, застосовують удари значної сили	Швидкісні, швидкісно-силові якості
Активні, несподівані дії при відкриванні (ривки, зупинки, прискорення зі зміною темпу і напрямку руху)	Швидкісні якості у поєднанні з координаційними здатностями
Боротьба за м'яч, який спрямований верхом	Швидкісні, швидкісно-силові якості у поєднанні з координаційними здібностями
при стандартних положеннях у захисті	
Наздоганяти суперника, який швидко пересувається і може непередбачувано змінювати напрямок свого руху	Швидкісні якості у поєднанні з координаційними здатностями
Прийоми відбирання та перехоплення м'яча, удари в м'яч та запобігання ударам у площину воріт, у тому числі під час падіння (ривки, зупинки, прискорення зі зміною напрямку руху, падіння в боротьбі із суперником)	Швидкісні, швидкісно-силові якості у поєднанні з координаційними здатностями
Боротьба за м'яч, який спрямований верхом	Швидкісні, швидкісно-силові якості у поєднанні з координаційними здатностями

Прояв швидкісно-силових і швидкісних якостей, а також швидкісно-координаційних здатностей є невід'ємною частиною будь-якого стандартного положення у футболі. При застосуванні стандартних положень команда, що атакує, здобуває певні переваги над суперником:

- відповідно до правил гри у футбол гравець команди суперника не має права перешкоджати виконанню удару в м'яч при штрафному, кутовому чи вільному ударі, тобто у гравця команди, що атакує, є можливість завдати удар в м'яч відповідно до своїх задумів – практично безперешкодно;
- при наявності заздалегідь підготовлених варіантів виконання стандартних положень кожен з гравців, задіяних в атаці, має певний план своїх дій, що дає змогу швидко і несподівано для суперників застосовувати певну послідовність дій і тим самим здобувати більш оптимальну позицію для створення загрози біля воріт суперника;
- гравці команди, що атакує, мають право «першого ходу», що надає певні часові та позиційні переваги над суперником, а гравці команди, що захищається, змушені діяти лише «у відповідь» (Б. Виноградський, А. Дулібський, Б. Хоркавий, О. Колобич, 2016).

З метою виявлення впливу авторських навчально-тренувальних програм на підготовленість футболістів у згаданих вище компонентах ми застосували комплекс вже відомих, а також розроблених авторами тестів, які дали можливість простежити динаміку змін показників швидкісних і швидкісно-силових якостей та швидкісно-координаційних здатностей. Зокрема, ми використовували такі тести: біг прямою 30 м, біг 30 м зі зміною напрямку руху на 90° через кожні 10 м, стрибок у висоту поштовхом двома ногами зі змахом рук, стрибок у висоту поштовхом двома ногами без змаху рук (див. рис. 1, 2, 3, 5).

Задля досягнення поставленої мети впродовж 2014–2016 років були проведені тестування футболістів старших юнацьких, юніорської та молодіжної команд футбольного клубу «Карпати» (м. Львів), які брали участь у чемпіонаті України з футболу серед команд клубів Дитячо-юнацької футбольної ліги України, Об'єднання професіональних футбольних клубів України «Прем'єр-ліга» («обмеження вікового цензу – до 17 років», «обмеження вікового цензу – до 19 років» та «обмеження вікового цензу – до 21 року» відповідно).

У ході досліджень ми використовували установку типу старт-фініш «Microgate» і тензоплатформу «Kistler». Порівняльний аналіз результатів тестів дав змогу нам виявити зміни у загальній і спеціальній фізичній підготовленості футболістів різних ігрових амплуа юнацьких, юніорських і молодіжних команд з футболу.

Тест «Біг прямою 30 м» дає змогу оцінити прояв швидкісних якостей футболіста при русі прямою, з фіксацією результату на відрізку 15 м (швидкість стартового розгону) і на відрізку 30 м (дистанційна швидкість).

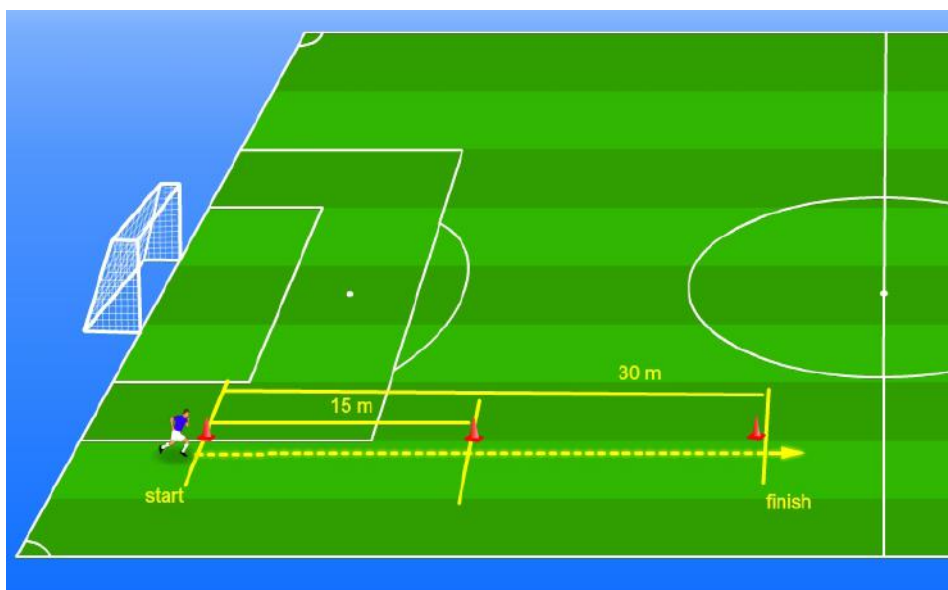


Рис. 1. Тест «Біг прямою 30 м»

Умови виконання вправи.

Місце проведення тесту. Здійснюють розмітку дистанції 30 м з проміжною позначкою на відстані 15 м від старту. Результати подолання відстаней фіксують за допомогою установки типу «старт-фініш» (Microgate).

Вихідне положення. Футболіст розташовується перед лінією старту.

Виконання вправи. У першій, підготовчій фазі, футболіст займає положення високого старту. У другій, активній фазі футболіст самостійно стартує і намагається подолати відстань 30 м якомога швидше.

Організаційно-методичні вказівки. З метою фіксації найвищих показників швидкості на дистанції, футболістам рекомендовано не зупинятись одразу на лінії фінішу, а пробігати її на максимальній швидкості. Пристрої з точністю до 0,01 с фіксують початок руху по дистанції, а також час на відрізках 15 м і 30 м та передають інформацію на монітор приймача.

Тест «Біг 30 м зі зміною напрямку на 90° через 10 м («зигзаг»)» дає змогу оцінити прояв швидкісних якостей футболіста при русі по прямій, у поєднанні з координаційними здібностями при зміні напрямку руху, з фіксацією результату в кінці дистанції 30 м.

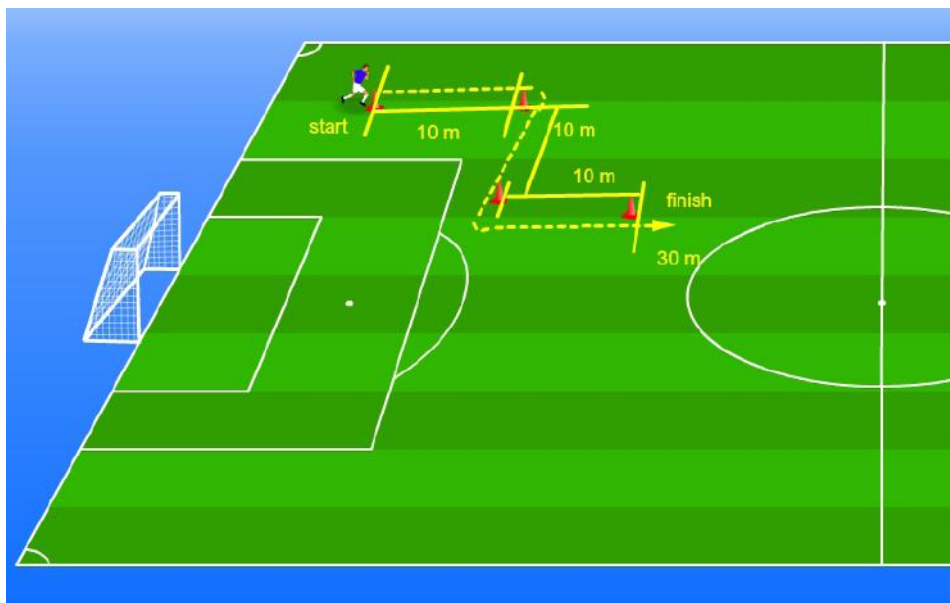


Рис. 2. Тест «Біг 30 м зі зміною напрямку на 90° через 10 м («зигзаг»)»

Умови виконання вправи.

Місце проведення тесту. Розмічають дистанцію 30 м по ламаній лінії зі зміною напрямку на 90° через 10 м. Результати подолання відстаней фіксують за допомогою установки типу «старт-фініш» (Microgate).

Вихідне положення. Футболіст розташовується перед лінією старту.

Виконання вправи. У першій, підготовчій фазі, футболіст займає положення високого старту. У другій, активній фазі футболіст самостійно стартує і намагається подолати відстань 30 м по «зигзагу» зі зміною напрямку на 90° через 10 м якомога швидше.

Організаційно-методичні вказівки. Важливо під час руху по дистанції добре володіти своїм тілом і пробігати дистанцію в оптимальному ритмі й за оптимальною траєкторією. Має також суттєве значення координаційний компонент, який виявляється у балансувальних рухах руками, зміні довжини кроку на різних ділянках дистанції. З метою фіксації найвищих показників швидкості на дистанції футболістам рекомендовано не зупинятись одразу на лінії фінішу, а пробігати її на максимальній швидкості.

Пристрої з точністю до 0,01 с фіксують початок руху на дистанції, а також час у кінці дистанції 30 м і передають інформацію на монітор приймача. **Тест «Стрибок угору зі змахом рук»** дає змогу оцінити прояв швидкісно-силових і швидкісно-координаційних якостей футболіста при вистрибуванні угору.

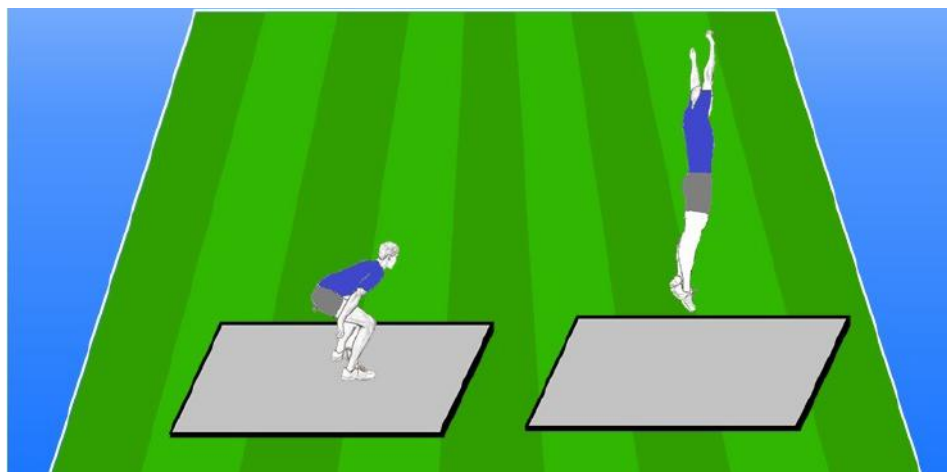


Рис. 3. Тест «Стрибок угору зі змахом рук»

Умови виконання вправи.

Вихідне положення. Футболіст розташовується в межах платформи, оснащеної тензодатчиками і з'єднаної з приймачем.

Виконання вправи. У першій, підготовчій фазі, футболіст згинає ноги в колінах, нахиляє тулуб вперед і відводить руки назад-вниз, створюючи таким чином передумови для здійснення активного махового руху руками. У другій, активній фазі футболіст здійснює активний маховий рух руками вперед вгору, з одночасним активним розгинанням ніг в колінних суглобах і максимальним вистрибуванням вгору. При цьому ноги випрямляє і залишає в такому положенні до моменту приземлення. У третій, завершальній фазі футболіст приземляється на платформу, на пальці випрямлених ніг.

Організаційно-методичні вказівки. Умовами виконання вправи не дозволяється при вистрибуванні підтягувати коліна вгору, приземлятися в положення присяду або приземлятися на повну стопу, щоби уникнути пошкоджень при жорсткому зіткненні з поверхнею.

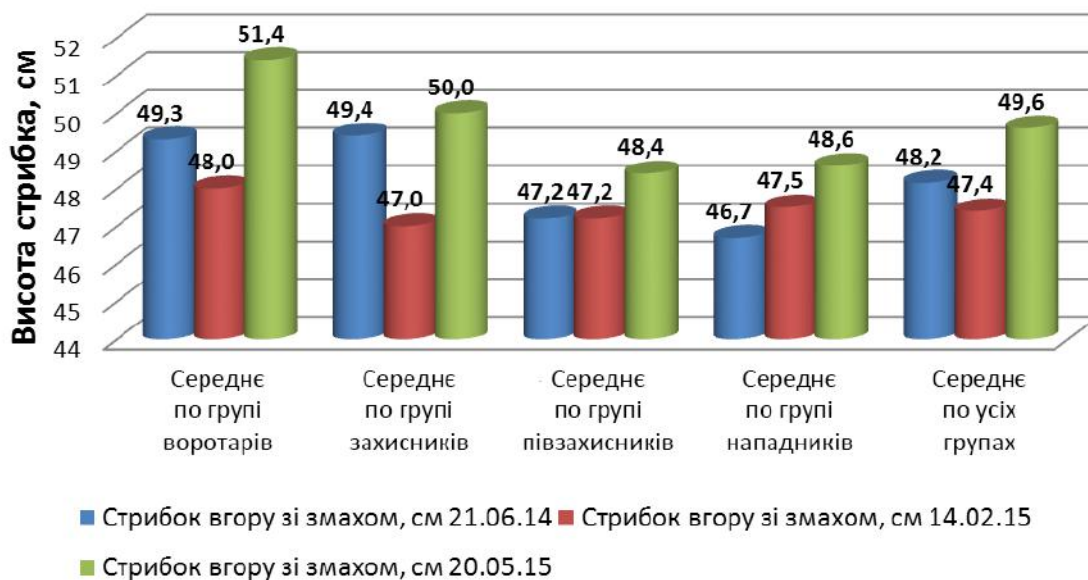


Рис. 4. Порівняльний аналіз показників у вправі «Стрибок угору зі змахом рук»

Фіксацію висоти стрибка (у см) пристрій, з'єднаний з тензоплатформою, здійснює автоматично і виводить інформацію на монітор.

Тест «Стрибок угору з утриманням положення руки на поясі» дає змогу оцінити прояв швидкісно-силових якостей зусиллям ніг при вистрибуванні вгору.

Умови виконання вправи.

Вихідне положення. Футболіст розташовується в межах платформи, оснащеної тензодатчиками і з'єднаної з приймачем, при цьому руки – на поясі.

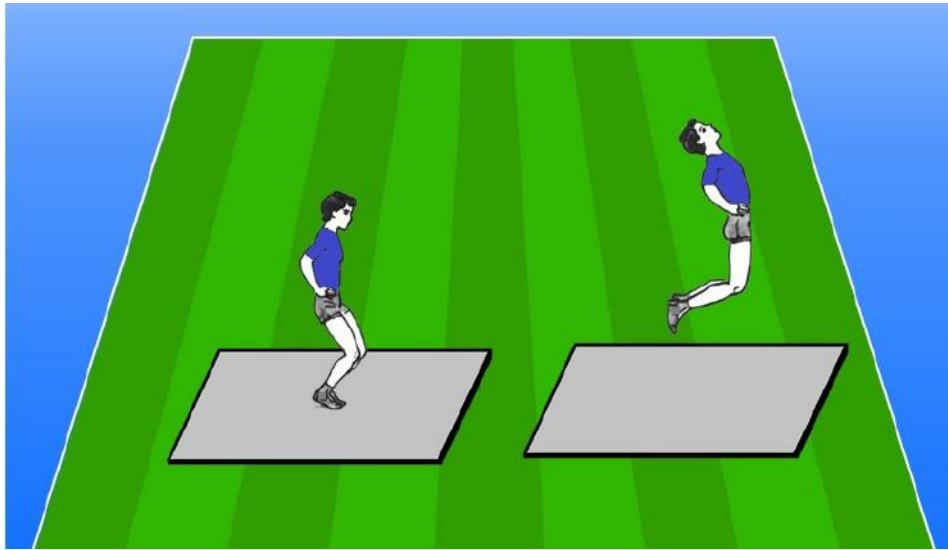


Рис. 5. Тест «Стрибок угору з утриманням положення рук на поясі»

Виконання вправи. У першій, підготовчій фазі футболіст згинає ноги в колінних суглобах, нахилиє тулуб вперед, руки – на поясі, створюючи таким чином передумови для здійснення активного розгинання ніг. У другій, активній фазі футболіст здійснює активне розгинання ніг у колінних суглобах і з максимальним зусиллям вистрибує вгору. При цьому руки утримує на поясі, а ноги випрямляє і залишає в такому положенні до моменту приземлення. У третій, завершальній фазі футболіст приземляється на платформу, на носки випрямлених ніг, а потім і на всю стопу.

Організаційно-методичні вказівки. За умовами виконання вправи не дозволяється при вистрибуванні підтягувати коліна вгору, приземлятися в положення присяду або приземлятися на повну стопу, щоби уникнути пошкоджень при жорсткому зіткненні з поверхнею. Руки впродовж усіх фаз стрибка утримують на поясі.

Фіксацію висоти стрибка (у см) пристрій, з'єднаний з тензоплатформою, здійснює автоматично і виводить інформацію на монітор.



Рис. 6. Порівняльний аналіз показників у вправі «Стрибок угору без змаху рук»

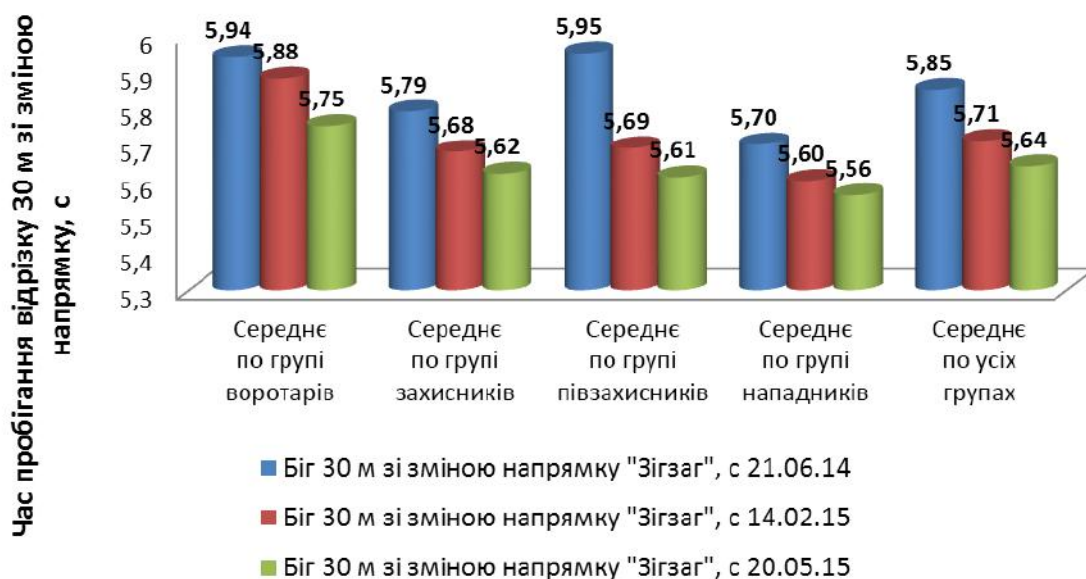


Рис. 7. Порівняльний аналіз показників у вправі «Біг 30 м зі зміною напрямку»



Рис. 8. Порівняльний аналіз різниці показників у вправах «Біг 30 м прямою і біг 30 м зі зміною напрямку (координаційний компонент) з урахуванням ігрових амплуа»

Зважаючи на дані попереднього дослідження (див. рис. 4, 6, 7, 8), ми розробили і запропонували комплекс засобів, спрямованих на розвиток і вдосконалення просторово-часових орієнтацій футболістів у складних ігрових ситуаціях при розіграшах стандартних положень (див. рис. 9, 10, 11).

Окрім того, було використано оновлені підходи щодо вдосконалення стандартних положень у тижневому циклі навчально-тренувального процесу. У процесі підготовки до гри на власному футбольному полі акцент було зроблено на вдосконаленні наступальних комбінаційних дій при розіграшах і безпосередніх виконаннях стандартних положень (співвідношення 70% атакуючих до 30% захисних тактичних дій). При підготовці до гри «на виїзді» таке співвідношення становило 40% атакуючих до 60% захисних.

Ці співвідношення могли коригуватися залежно від наступного суперника команд-учасників дослідження. Така корекція відбувалася після детального вивчення не менше ніж п'яти ігор, де команді суперника доводилося грати в умовах, максимально наближених до тих, які передбачалося створити командами, що були учасниками дослідження.

Використовуючи матеріали Stat DMA, було проаналізовано всі кутові удари 134 матчів Прем'єр-ліги Англії сезону 2010/2011 – усього в цих матчах було виконано 1434 «корнери».

Ми розраховували побачити докази наших припущень: кутові призводять до ударів у площину воріт, удари у площину воріт – до забитих м'ячів. Таким чином, кутові мали би передбачати до забитих м'ячів.



Рис. 9. Схематичний розіграш кутового удару з лівого флангу атаки



Рис. 10. Схематичний розіграш кутового удару з лівого флангу атаки

Проте не кожен кутовий завершується ударом: захист команди суперника при стандартних положеннях завжди будується на принципах компактності. Стандартні положення (штрафні, кутові удари) біля воріт суперника, окрім небезпеки для однієї команди, при відповідній протидії можуть повернутися результативною контратакою на ворота команди, яка виконувала цей «стандарт» [3].

Отже, не всі 100% кутових завершуються ударами. Ми не очікували, що це буде лише 20,5%. Усього один з п'яти кутових призводить до удару в площину воріт. Чотири з п'яти – не приносять результату. І тільки один з дев'яти ударів після розіграшів кутових стає голевим, 89% ударів після розіграшів кутових – невдалі [3, 16, 18].



Рис. 11. Схематичний розіграш штрафного удару з лівого флангу атаки

У нашому дослідженні було проаналізовано шанси на удар після подачі кутового і шанси на забитий м'яч після удару в площину воріт. У середньому, один кутовий становить 0,022 забитого м'яча. Тобто в середньому команди в нашому дослідженні забивали після кутового раз за десять матчів [3].

Елементи розіграшів стандартних положень, вивчених і вдосконалених у навчально-тренувальному процесі, застосовувалися при організації швидких атак (контратак) і позиційних наступальних тактичних дій старших юнацьких, юніорської та молодіжної команд футбольного клубу «Карпати» (м. Львів).

Висновки:

1. Юнацькі команди футбольного клубу «Карпати» (м. Львів) (вік гравців – до 17 років), які брали участь у чемпіонаті України з футболу серед команд клубів Дитячо-юнацької футбольної ліги України в сезоні 2015–2016 рр., забивали після кутових один раз за вісім–дев'ять матчів.

2. Юніорська команда футбольного клубу «Карпати» (м. Львів) (вік гравців – до 19 років), яка брала участь у чемпіонаті України з футболу серед команд Об'єднання професіональних футбольних клубів України «Прем'єр-ліга» в сезоні 2015–2016 рр. – один раз за десять матчів, молодіжна команда (вік гравців – до 21 року) – один раз за вісім матчів.

3. Молодіжна команда футбольного клубу «Карпати» (м. Львів) (вік гравців – до 21 року) у сезоні 2015–2016 рр. 23 % усіх забитих м'ячів провела зі стандартних положень, причому 20 % з них – після виконання кутових ударів.

4. Запропонований підхід щодо вивчення і вдосконалення стандартних положень продемонстрував, що ефективність дій гравців при стандартних положеннях як в атаці, так і у захисті – це наявність у них належного рівня розвитку швидкісних, швидкісно-силових якостей та швидкісно-координаційних здатностей в різних структурних поєднаннях і цим компонентам варто приділяти належну увагу впродовж навчально-тренувального процесу футбольних команд.

5. При навчанні та вдосконаленні стандартних положень у навчально-тренувальному процесі футболістів необхідно моделювати найрізноманітніші ігрові ситуації, оскільки саме розширення та збільшення кількості моделей ігрових дій при виконанні стандартних положень підвищує рівень і ефективність підготовленості та ігрового мислення гравців.

6. Діапазон застосування стандартних положень у навчально-тренувальних заняттях повинен максимально відповідати умовам, які виникають у змагальній діяльності футболістів.

7. Для ефективної гри в сучасному футболі необхідним є банк значної кількості стандартних положень та їх елементів, організованих у групи структур у вигляді спеціальних техніко-тактичних вправ. Ці вправи виконують потрібну роль – об'єднують технічні елементи в логічну схему володіння тілом і м'ячем, дають змогу розмежувати тактичні структури реалізації стандартних положень, є важливим тренувальним засобом у процесі спортивного відбору футболістів.

8. Для того щоб досягнути найбільшого ефекту в досягненні тренуваності спортсменів, необхідно знайти оптимальні співвідношення вказаних факторів для вирішення кожного конкретного завдання при виконанні стандартних положень з метою оптимізації процесу управління функціональної активності систем організму, які створюють сприятливі умови для організації та ефективної реалізації стандартних положень.

9. Для ефективного ведення тактичних дій команда повинна застосовувати розучені стандартні положення з використанням елементів імпровізації та змушувати суперника до дій, які б зумовлювали до призначення тих стандартних положень і в тих зонах футбольного поля, де необхідно, згідно з напрацюваннями навчально-тренувального процесу та обраного тактичного плану на конкретну гру.

10. Результати проведеного дослідження доводять, що тактичне тренування з метою вивчення і вдосконалення стандартних положень може забезпечити високий рівень тактичного мислення, раціональне використання індивідуальних якостей і творчості, збільшення активності й діапазону дій усіх польових гравців на основі їх зіграності, оволодіння різними комбінаціями для побудови і синхронності виконання стандартних положень.

11. Процес навчання при виконанні стандартних положень і інших техніко-тактичних дій повинен бути постійним і творчим, тому що гра у футбол, як і будь-який інший вид діяльності сучасної людини, потребує перманентного вдосконалення і прогресу.

Список літератури

1. Вихров К. Л. Разминка футболистов: метод. пособ. / Вихров К. Л., Дулибский А. В. – Київ : Комби ЛТД, 2005. – 192 с.
2. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту : підручник / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 654 с.
3. Виноградський Б. Ефективність виконання стандартних положень у футболі [Електронний ресурс] / Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. // Спортивна наука України. – 2016. – № 3 (73). – С. 9–14. – Режим доступу: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/421/405>.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник / Л. В. Волков. – Київ : Олімпійська література, 2002. – 295 с. ил.
5. Дулібський А. В. Спортивний відбір у футболі : навч.-метод. посіб. / А. В. Дулібський, А. Г. Яценко, В. В. Ніколаєнко. – Київ: Федерація футболу України, 2003. – 135 с.
6. Дулибский А. В. Повышение эффективности спортивного отбора в футболе / Дулибский А. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 29–33.
7. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу : метод. посіб. / Дулібський А. В. – Київ : Федерація футболу України, 2003. – 132 с.
8. Практикум з футболу : [теоретичні та методичні основи тренування юних футболістів : матеріали міжнар. наук.-практ. конф.] – Київ, 2003. – 178 с.
9. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : у 2 кн. : підручник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2010. – Кн. 2. – 784 с.
10. Сиренко П. А. Развитие двигательных качеств у квалифицированных футболистов / Сиренко П. А. – Харків : Новое слово, 2009. – 81 с.
11. Сиренко Р. Р. Комплексний контроль працездатності юних футболістів : монографія / Сиренко Р. Р. – Київ : Федерація футболу України, 2006. – 116 с.

12. Соломонко В. В. Футбол : навч.-метод. посіб. для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу / Соломонко В. В., Фалес Й. Г., Хоркавий Б. В. – Львів, 2007. – 134 с.
13. Шамардін В. М. Моделювання підготовленості кваліфікованих футболістів : навч. посіб. / Шамардін В. М. – Дніпропетровськ : Пороги, 2002. – 200 с.
14. Brown J. Sport talent / J. Brown. – Champaign : Ili Human Kinetics, 2001. – 300 p.
15. Consensus statement on playing football at different altitude / Bärtsch P., Saltin B., Dvorak J. et all. // Scand J Med Sci Sports. – 2008.
16. Time-motion analysis of elite, semi-professional and amateur soccer competition / O'Donoghue P., Boyd M., Lawlor J., Bleakley E. // Journal of Human Movement Studies. – 2001. – Vol. 41 (1). – P. 1–12.
17. Technical performance during soccer matches of the Italian Serie A league: Effect of fatigue and competitive level / Rampinini E., Impellizzeri FM., Castagna C., Coutts AJ., Wisløff U. // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2008. – Vol. 12 (1). – P. 227–233
18. Valter Di Salvo [Electronic resource]. – Publications. Available from: https://www.researchgate.net/profile/Valter_Di_Salvo/publications [accessed Dec: 3, 2016].

Стаття надійшла до редколегії 27.09.2016

Прийнята до друку 18.10.2016

Підписана до друку 31.10.2016