

## Література

1. Каробов А.В., Городенцев В.Н.. Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва: Госкомспорт СССР, 1986. – 280 с.
2. Легка атлетика. Виписка з навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. К.: Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України, 2001 р. – С. 4-9.
3. Самарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Москва: “Физкультура и спорт”, 1978. – 223 с.
4. Шейко В.М., Кушнарченко Н.М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності. К.: “Знання-Прес”, 2002. – С. 80 – 116.
5. Зинченко И.А. Анкетный опрос как общение социолога с респондентами. Москва: “Высшая школа”, 1989. – 176 с.

## ANALYSIS OF HIGH-JUMPER'S OF 14 - 15 YEARS AGE COUCHES INTERROGATION

Irina DEMIDOVA

*Nikolaev state university*

In this article is made the attempt to realize with interrogation the opinion of Ukrainian couches on interrogations in sports preparing the young high-jumpers.

## МОДЕЛЬ СУЧАСНОГО ФУТБОЛІСТА

Андрій ДУЛІБСЬКИЙ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Активність. Практика підготовки провідних команд з футболу засвідчує можливість застосування різноманітних моделей і методів моделювання в різноманітному виді спорту. Можливості методів моделювання реалізуються на певному рівні підготовки футболістів. За допомогою модельного експерименту виникає додаткова можливість отримання повної характеристики не тільки про моделі, а й про підбір спеціальних навчальних методик [2]. Проте для того, щоб отримати певного результату, необхідно виконати низку умов, серед яких:

- 1. встановити мету моделювання;
  - 2. встановити межі умов, тобто яким чином буде здійснюватися перехід від моделі до моделі та навпаки;
  - 3. встановити основні параметри числових значень моделі;
  - 4. встановити наявність взаємозв'язків між параметрами [1].
- Важко сказати, які використовуються у спорті поділяються на дві основні групи. До першої групи входять:

- 1) моделі, що характеризують структуру змагальної діяльності;
- 2) моделі, які характеризують різноманітні сторони підготовленості спортсмена;
- 3) морфофункціональні моделі, що відображають морфологічні особливості організму та можливості окремих функціональних систем, які забезпечують досягнення заданого рівня спортивної майстерності.

*Друга група моделей охоплює:*

- 1) моделі, що відображають тривалість і динаміку становлення спортивної майстерності та підготовленості у процесі багаторічної підготовки;
- 2) моделі великих структурних одиниць навчально-тренувального процесу (стадії багаторічного тренування, макроциклів, періодів);
- 3) моделі тренувальних етапів, мезо- і мікроциклів;
- 4) моделі навчально-тренувальних занять та їх частин;
- 5) моделі окремих тренувальних вправ і їх комплексів [2].

Тому метою дослідження було вивчення моделей першої групи, а також моделей другої групи, що відображають тривалість і динаміку становлення спортивної майстерності та підготовленості у процесі багаторічної підготовки.

Основними методами дослідження був аналіз архівних та історичних матеріалів, а також аналіз ігрової діяльності команд-учасниць фінального турніру чемпіонату світу з футболу 2002 року, який базувався на вивченні відеоматеріалів ігрових футболних матчів, інформація всесвітньої комп'ютерної мережі "Інтернет", зокрема матеріали офіційного сайту Міжнародної федерації футболу (ФІФА) - [www.fifa.com](http://www.fifa.com) та методи експертних оцінок ігрової діяльності, прийняті ФІФА. Крім того, використовувались оригінальні критерії, які дозволяють визначити об'єктивні показники моделі сучасного футболіста.

**Результати дослідження.** Головна роль в розвитку футболу як виду спорту великого соціального явища належить змаганням на першість світу, в фінальній частині яких зустрічаються найсильніші національні збірні команди з Європи, Північної та Південної Америки, Азії, Африки. Чемпіонати світу з футболу, окрім того, є видатними спортивними подіями і розподіляють команди згідно "табелі про ранги" відповідності до зайнятих місць, стають ще й помітними віхами на окремій сторінці історії футболу та суттєво впливають на розвиток і вдосконалення гри.

Не став винятком і 17-ий чемпіонат світу 2002 року, який проводився в Японії та Кореї. Перший футбольний Мундіаль на азіатському континенті надав чимало матеріалу для аналізу та вивчення.

Так, високий рівень працездатності кращих футболістів планети виявлено при виконанні великого обсягу бігової, зокрема, швидкісної роботи: за дев'яносто хвилин матчу гравці пробігали з різною швидкістю відстань (показники чвертьфінальних, півфінальних і фінальних ігор) від 5 400 - 6 300 (Рівалдо (Бразилія), Клозе (Німеччина), Йерро (Іспанія), Хакан Шукур (Туреччина)) до 7 900 - 8 200 метрів (Клейберт (Бразилія), Баллак (Німеччина), Шнайдер (Німеччина), Роберто Карлос (Бразилія)). При цьому, сумарний метраж пробігання сучасними футболістами різної позиції на полі відрізків з максимальною та субмаксимальною швидкістю (ривки і прискорення) становив, в середньому, від 1 260 до 2 970 метрів [4].

Незважаючи на демократичність футболу щодо антропометричних показників, перший чемпіонат світу на азіатському континенті загострив зростаючі вимоги до атлетичних якостей (зріст, вага і, головне, пропорції складових частин тіла та витривалість). Так, приміром, 48,9 % гравців-учасників чемпіонату світу в Японії та Кореї мали

до 190 см, причому вага більшості (60,8 %) футболістів не перевищувала 71 - 80 кг, а основними типами конституційної тілобудови кращих футболістів сучасності були атлетичний мезоморфний (55 %), мезоморфно-ектоморфний (25 %) і ендоморфно-мезоморфний (10 %) з яскраво вираженою мезоморфією.

Кидається у вічі те, що модель фізичного розвитку сучасного футболіста вищої кваліфікації - це атлетичний мезоморфний тип статури при зрості 183 - 185 см і середній вазі 73 - 75 кг. Пробігати при цьому за гру цей спортсмен повинен близько 1000 метрів, з яких 2 300 - 2 500 метрів у максимальному темпі. До того ж, футболісти мають бути не лише швидкими та сильними, а й повинні бездоганно володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних дій для того, щоб не поступатися у цих компонентах футбольного мистецтва своїм колегам зі скромнішими показниками антропометричних і функціональних вимірів [3].

При порівнянні деяких показників фізичного розвитку гравців-учасників чемпіонатів світу з футболу 1990 - 2002 рр. можна констатувати, що для сучасного футболіста характерним є зріст вище середнього, вага тіла коливається в межах 70 - 80 кг, м'язева маса перевищує 50 % ваги тіла, а жирова маса становить не більше 10 % ваги тіла (табл. 1).

Таблиця 1

### Показники фізичного розвитку гравців-учасників чемпіонатів світу з футболу 1990 - 2002 рр.

| АМПУА ГРАВЦІВ | Довжина тіла, см | Вага тіла, кг | М'язова маса, % | Жирова маса, % |
|---------------|------------------|---------------|-----------------|----------------|
| Воротарі      | 185,4            | 79,7          | 52,3            | 10,2           |
| Захисники     | 183,8            | 73,9          | 50,9            | 10,0           |
| Півзахисники  | 181,7            | 71,2          | 50,4            | 9,8            |
| Нападники     | 178,1            | 70,3          | 50,5            | 9,9            |

### Висновки

1. Тенденції розвитку світового футболу, загалом, ведуть до створення футболіста вищої кваліфікації, який міг би діяти в будь-якому ігровому амплуа, на будь-якій ігровій позиції. Швидкість дій кожного гравця у сучасному футболі постійно росте.

2. У сучасному футболі стрімко зросла швидкість гри, в тому числі, і швидкість виконання техніко-тактичних дій. Розширився оперативний ігровий простір, і футболісти за рахунок швидких, середніх, а інколи і довгих передач м'яча впоперек і назад, швидко змінюють напрям наступальних дій. Так, за даними французької Академії футболу за 2002 рік, лише 50 відсотків м'ячів у професіональному футболі забивається після швидких 3 - 4 передач.

3. Значення віку початку занять футболом переважної більшості гравців команд-учасниць чемпіонатів світу з футболу 1990 - 2002 рр. за допомогою доступної інформації (архівні та історичні матеріали, ЗМІ, Інтернет), дозволяє зробити висновок про те, що вік початку занять футболом - величина постійна: більше половини (65 %) кращих футболістів, а саме такими спортсменами можна вважати учасників головного міжнародного форуму кожного чотириріччя, розпочинали свій шлях у футболі з 7 - 9 років.

4. Вивчення стажу занять найпопулярнішим видом спорту і віку гравців команд-учасниць чемпіонатів світу з футболу 1990 - 2002 рр. свідчить про переважання в основних складах провідних футбольних команд планети 23 - 27-річних гравців.

### Література

1. Дулібський А.В. Тенденції розвитку сучасного футболу. – К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001. - Практикум з футболу – С. 5 - 7.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
3. Barth B. Strategie und Taktik im Wettkampfsport. Leistungssport, 3. - Munich, 1994 - S. 4 - 12.
4. [http \ \ www.fifa.com](http://www.fifa.com).

---

## THE MODEL OF MODERN FOOTBALLER

Andrew Dulibskiy

*Lviv State Institute of Physical Culture, Lviv*

The paper analyzes theoretical and methodical aspects of the model of modern footballer. Main factors influencing the achievement of high performances in modern football are outlined. Tendencies of development the most popular game is considered.

---

## ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ У ВЕЛИКОМУ ТЕНІСІ

Ігор ХЕЙЛІК

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

Сучасний теніс має велику популярність. Це пов'язано з різноманітними можливостями людей, які грають у великий теніс, високою видовищністю змагань, та особливо в останній час, значними гонорами ведучих тенісистів. Це впливає на те, що вже з дитинства спортсмени-юнаки настроюються на професійну підготовку. Професійність у юнацькому віці проявляється по-перше великою обсягом тренувальної роботи та прийняттям участі у великій кількості змагань з високою рівнем психологічної напруженості.

Аналіз спеціальної літератури [4] показує, що в багатьох видах спорту, розроблена достатньо дійова система психологічної підготовки у спорті і до цього часу науково обгрунтований комплекс психолого-педагогічних методів, що сприяє підвищенню професійного рівня юних тенісистів відсутній.