

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОБРАНІ ВІД СПОРТУ (ФУТБОЛ)**

Змагальна діяльність у футболі — це надзвичайно комплексна, варіативна та високоінтенсивна діяльність, що інтегрує біологічні, техніко-тактичні, психологічні та соціальні компоненти. Головною особливістю є її інтервально-ігровий характер, де періоди максимальних фізичних навантажень швидко чергуються з періодами низької або помірної інтенсивності, і все це відбувається в умовах постійної зміни ігрової ситуації.

Фізіологічно гра вимагає активації як анаеробного алактатного механізму (для короткочасних прискорень, стрибків та ударів по м'ячу), так і аеробного (для підтримки загальної витривалості протягом 90 хвилин). Футболісти долають в середньому 9-12 км за матч, при цьому значна частина цієї дистанції припадає на біг високої інтенсивності та спринти (близько 600-1200 метрів). Висока швидкісна та спеціальна витривалість є критично важливими, оскільки падіння швидкості прийняття рішень та точності технічних дій часто пов'язане з втомою.

Техніко-тактичний аспект змагальної діяльності визначається необхідністю виконувати точні технічні прийоми (передачі, удари, ведення м'яча, відбір) під тиском суперника та обмеженого часу. Технічні дії завжди підпорядковані тактичним завданням. Тактика охоплює як індивідуальні дії гравців (відкривання, опіка), так і колективну взаємодію — командний захист, організацію атаки, та швидкий перехід від оборони до нападу і навпаки. Ефективність команди прямо залежить від синхронності дій та здатності гравців підтримувати необхідну структуру гри (позиційна дисципліна).

Техніко-тактичний (ТТД) аспект є центральним для змагальної діяльності і характеризується безперервністю, швидкістю виконання та високою мінливістю. Техніка у футболі не існує ізольовано; її ефективність визначається здатністю гравця виконувати точні технічні прийоми (передачі, удари, ведення м'яча, відбір) в умовах жорсткої протидії, під тиском суперника та обмеженого часу.

Специфіка ТТД полягає у високій частоті та низькій тривалості окремих дій. Більшість технічних прийомів виконуються протягом 0,2–1,5 секунди. Гравець високої кваліфікації виконує в середньому 100–150 техніко-тактичних

дій за матч. У структурі ТТД переважають передачі м'яча (понад 50%) та тактичні переміщення без м'яча, які створюють простір і варіанти для продовження атаки.

Тактика охоплює як індивідуальні дії (наприклад, своєчасне відкривання чи опіка), так і складну колективну взаємодію. Позиційна гра, це здатність команди підтримувати необхідну структуру (формування "трикутників" і "ромбів") для забезпечення надійного захисту та швидкого просування м'яча. Фазовий перехід, це висока швидкість і організованість переходу від оборони до атаки та навпаки. Це критичні моменти, коли забивається більшість голів. І зональний захист. Спільні дії гравців щодо контролю певних зон поля, а не лише індивідуальна опіка суперника.

Когнітивний компонент є ключовим, оскільки успіх у футболі значною мірою залежить від швидкості обробки інформації та прийняття рішень. Гравці повинні постійно сканувати поле, прогнозувати дії суперника і партнерів, обираючи оптимальний варіант дії серед безлічі можливих. Це вимагає розвинутого ігрового мислення, уваги та концентрації.

Когнітивна діяльність включає ігрове бачення (сканування). Що означає здатність гравця постійно і ефективно сканувати ігровий простір (поле, суперників, партнерів), отримуючи візуальну інформацію. Дослідження показують, що гравці високого рівня сканують поле частіше і цілеспрямованіше, ніж новачки, що дозволяє їм приймати рішення ще до отримання м'яча. Прогнозування та антиципація, це здатність передбачати розвиток ігрової ситуації та наміри суперників (наприклад, куди буде зроблено передачу або напрямок удару), дозволяючи гравцю завчасно зайняти вигідну позицію або розпочати рух. Увага та концентрація - здатність підтримувати високий рівень фокусу протягом усіх 90 хвилин, незважаючи на постійну зміну ситуацій та відволікаючі фактори. Це стосується як вибіркової уваги (фокус на м'ячі та найближчих гравцях), так і розподіленої уваги (контроль периферійного простору). Оперативна пам'ять характеризується триманням в пам'яті тимчасової тактичної схеми, попередніх дій суперника та домовленостей з партнерами для миттєвого використання цієї інформації.

Висока когнітивна ефективність дозволяє футболісту обирати оптимальний варіант техніко-тактичної дії серед безлічі можливих навіть у стані фізичної втоми. Тренувальний процес повинен обов'язково включати вправи, спрямовані на розвиток саме цих якостей.

Змагальна діяльність у футболі є комплексною інтегрованою системою, що вимагає гармонійної єдності спеціальної фізичної витривалості (інтервальний характер навантажень), високої техніко-тактичної ефективності (швидкість та точність дій) та когнітивно-психологічної стійкості (прогнозування, прийняття рішень під тиском та вольові якості). Успіх

визначається не лише фізичною готовністю, а й інтелектуальною швидкістю гравця, щоб реагувати на непередбачувані ігрові ситуації.

#### Список використаних джерел

1. Мосейчук Ю.Ю., Дарійчук С.В. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник, Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2022. 288 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Шамардін В.М. Технологія підготовки футбольної команди високої кваліфікації: монографія. Дніпропетровськ «Інновація», 2012. 351 с.
4. Шамич О.М. Психологічні критерії відбору футболістів високого класу. Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VI Міжнародної конференції (16 листопада 2023 року). – Київ: ЦП «Компринт», 2024. – С. 456-458. <https://www.knuba.edu.ua/faculties/fait/kafedri-fait/kafedra-po/konferenciyi-kafedri-profesijnovi-osviti/>
5. Шамич О.М. Особливості емоційного інтелекту спортсменів залежно від віку (в обраному виді спорту - футбол). Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VI Міжнародної конференції (16 листопада 2023 року). – Київ: ЦП «Компринт», 2024. – С. 451-452. <https://www.knuba.edu.ua/faculties/fait/kafedri-fait/kafedra-po/konferenciyi-kafedri-profesijnovi-osviti/>

*УДК 371.13:613*

*Головко Анатолій Михайлович,*

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту*

*Київського національного університету будівництва та архітектури;*

*Ціпан Софія Костянтинівна,*

*здобувач вищої освіти бакалаврського рівня*

*Київського національного університету будівництва та архітектури*

## **СУЧАСНИЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ**

Фізичне виховання — це не просто виконання фізичних вправ. Це частина загальної культури людини, спосіб формування здорового способу життя, моральних якостей, сили волі та наполегливості. Саме на уроках фізичної культури дитина отримує перші уявлення про важливість рухової активності, про взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я. Тому роль учителя у цьому процесі надзвичайно важлива — він має бути не лише тренером, а й наставником, мотиватором і другом. Для цього використовується музика, елементи танцю, спортивні ігри, інтерактивні технології, відеоінструкції тощо. Крім того, можна проводити заняття на свіжому повітрі, у парках, на стадіонах — це робить урок живим і різноманітним.