

УДК 796.332.015

Пархоменко М.М.¹, Ізотов Д.О.¹, Чередниченко І.А.²

¹ студ. гр. УФКС-121 НУ «Запорізька політехніка»

² доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЗВ'ЯЗОК ВИДІВ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ КОМАНДИ ФК РИГА-2 У ЧЕМПІОНАТІ ПЕРШОЇ ЛІГИ ЛАТВІЇ

Спортивна підготовка у футболі – це комплексний процес, який включає в себе фізичну, технічну, тактичну, психологічну та теоретичну підготовку гравців з метою досягнення максимального результату в грі. Кожен із видів характеризується змістом, який залежить від етапу підготовки і рівня як гравця, так і команди в цілому та впливає на змагальний результат.

Фізична підготовка у футболі спрямована на розвиток швидкісної і силової витривалості, швидкісно-силової витривалості, швидкості, сили, координації і гнучкості. Від рівня фізичної підготовленості залежить засвоєння технічних прийомів, ефективність володіння якими впливає на техніко-тактичні дії під час гри. Технічна підготовка передбачає вивчення та вдосконалення базових футбольних навичок, таких як передачі, удари, зупинка, контроль м'яча, голкіперська реакція тощо. Складовою тактичної підготовки є вивчення і виконання тактичних схем гри, позиційна гра, взаємодія з партнерами по команді, заміни, стратегічне планування гри та інші тактичні дії, спрямовані на досягнення максимального успіху в змагальному періоді. Психологічна підготовка розвиває психологічну стійкість, ментальну підготовку до матчів, управління стресом, підвищення самовпевненості і мотивації гравців, роботу з командним духом та міжособистісними відносинами. Теоретична підготовка забезпечує глибше розуміння гри, тактичних аспектів, стратегій і принципів, які можуть бути використані на полі.

Спортивна підготовка у футболі має на меті підготувати гравців до виконання різних завдань та вимог, які постають перед ними під час

матчу. Вона є ключовим елементом успішної кар'єри футболіста і важливою складовою розвитку футбольної команди.

Сучасний футбол стає дедалі складнішим, динамічнішим і вимагає від футболістів всебічної підготовки. Гравці стають швидшими, сильнішими та витривалішими, мають високий рівень технічної майстерності. Команди використовують все більше аналітики для розуміння гри, вдосконалення тактики та прийняття рішень. Висока фізична форма є необхідною для успішного виступу на сучасному рівні. Футболісти повинні щодня тренуватися і покращувати свої сильні та слабкі сторони. Сучасний футбол вимагає додержуватися дисципліни, як на полі, так і за його межами.

Важко переоцінити значення різних видів підготовки футболістів. Відсутність фізичної підготовки призводить до того, що гравець не витримає темп гри, буде швидко втомлюються і буде не в змозі виконувати свої функції на футбольному полі. Без технічної підготовки гравцеві буде складно навіть зупинити м'яч, не кажучи вже про дриблінг на швидкості чи ще більш складні прийоми. Недостатня тактичної підготовки, як показує практика, значно полегшить гру супернику, створивши хаос дій на футбольному полі. Проблеми в техніко-тактичній підготовці можуть призвести до труднощів командної гри з м'ячем, що вплине на результат. Саме поєднання усіх видів, відповідно етапу підготовки, періоду і рівню підготовленості як окремого гравця, так і команди в цілому, сприяє досягненню високого спортивного результату.

Питання зв'язку фізичної, технічної, техніко-тактичної та ігрової підготовки футболістів та доцільність їх поєднання в певному співвідношенні в навчально-тренувальному процесі представлені в роботах Шамардіна В.М., Ніколаєнка В.В., Осадця М.М., Байдюка М.Ю., Бичука І.О., Іваніцького Р.Б., Бичука О.І., Цюпака Ю.Ю., Чередниченко І.А., Брухно Е.Л. та інших.

Навчально-тренувальний процес у футболі – це творча процес між тренерським штабом і гравцями. Не існує шаблону організації ефективного тренувального процесу, який би давав 100% переможний результат. Кожен тренер планує і буде навчально-тренувальний процес, враховуючи свої здібності і досвід, підготовленість спортсменів і умови в яких здійснюється підготовка (наявність інвентарю, якість тренувальних полів, тощо).

Команда футбольного клубу Рига-2 (ФК Рига-2), яка виступає у Чемпіонаті Першої Ліги Латвії, складається в основному з юнаків 17-20 років, які тільки починають свою спортивну кар'єру професійних футболістів. Варто зазначити, що команда протягом всього свого існування бореться за найвищі місця у турнірній таблиці, що підтверджує

ефективну організацію навчально-тренувального процесу. Протягом підготовчого періоду, готуючись до сезону 2023 року, співвідношення видів підготовки під час тренувальних занять було наступним: фізична (50%), технічна (15%), техніко-тактична (30%), теоретична (5%). Ефективність поєднання таких видів підготовки була доведена результатом ФК Рига-2 у Чемпіонаті Першої Ліги Латвії – друге місце.

У сезоні 2023 року команда ФК Рига-2 перемогла в 90% матчів, набравши 64 очка, забивши 85 голів і пропустивши всього 15.

Отже, кінцевий результат Чемпіонату Першої Ліги Латвії в сезоні 2023 року підтвердив ефективну роботу тренерського складу і вдале поєднання загальної і спеціальної фізичної підготовки з відпрацюванням технічних прийомів, теоретично-тактичних занять з практичними техніко-тактичними тренуваннями в команді ФК Рига-2.