

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Кафедра футболу*

Підготували:  
Хоркавий Б.В.  
викладач кафедри футболу  
Огерчук О.Ф.  
викладач кафедри футболу

## ЛЕКЦІЯ №1

з навчальної дисципліни

“ТіМОВС та СПВ” (спеціалізація - футбол)

для студентів 3 курсу факультету фізичної культури і спорту

**Тема: Актуальні питання розвитку футболу в  
контексті планування підготовки**

**ЛЬВІВ – 2018**

# **ПЛАН**

1. Тенденції розвитку сучасного футболу
2. Планування підготовки
3. Річний план і перспективний план та їхній взаємозв'язок

## ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО ФУТБОЛУ

Аналіз ігор найсильніших команд на самих великих міжнародних змаганнях (чемпіонати світу, чемпіонати Європи, Олімпійські ігри) дозволяє сформулювати основні тенденції, які намітились у сучасному футболі:

1. Футбол стає швидшим, жорстокішим, інтенсивнішим. Підвищується значущість кожного ігрового епізоду, збільшується число єдиноборств, що в кінцевому рахунку впливає на підвищену напруженість матчів, зростанні ролі вольового настрою на кожний матч.
2. Помітною є тенденція зростання класу гри цілої групи команд, включаючи африканські і азіатські. Це призвело до суттєвого збільшення кількості ігор, які вимагають мобілізації фізичних і духовних сил.
3. Зросла роль і ефективність колективних методів ведення гри, які базуються на високій функціональній готовності, надійному виконанні ТТД в умовах силової протидії і дефіциту часу.
4. Зростаюче вдосконалення колективних дій застосувати більш складні і різноманітні методи гри, вибір яких визначається турнірною стратегією і тактичними особливостями конкретного суперника.

5. Характерною стає організація атакуючих і контратакуючих дій великими силами. При цьому ширина фронту атаки досягається за рахунок активної гри на флангах футболістів різних амплуа, а глибина - чіткими взаємодіями гравців різних ліній при повздовжніх і поперечних перебудовах.
6. При організації захисних дій, як завжди використовується зонний, змішаний і персональний способи. При цьому зросли зони дій гравців, їх взаємозамінність.
7. Велику роль відіграє швидкий перехід від захисту до атаки і навпаки, миттєве переключення гравців від захисних дій до атакуючих.
8. Продовжується подальша універсалізація гравців, але на більш високому рівні. Зростає роль самопідготовки, самоаналізу тренувальної і змагальної діяльності футболістів, які сприяють підвищенню ефективності індивідуальних тренувань.
9. При першочергових колективних початках у футболі роль видатних футболістів, лідерів залишається достатньо значущою і їх присутність - одна з ознак команди високого класу.

10. Підвищується роль оперативного відновлення працездатності футболістів після напружених матчів, які проходять у складних кліматичних умовах.
11. Якість підготовки висококваліфікованих футболістів визначається кваліфікацією тренерського складу, його здібностями в управлінській діяльності.
12. Вдосконалюючи процес підготовки провідні команди світу все ширше використовують технічні засоби (відео- і радіотехніка, телеметрична апаратура, електронно-обчислювальні машини та ін.).

## **ПЛАНУВАННЯ ПІДГОТОВКИ**

Планування навчально-тренувального процесу є однією з найбільш складних проблем, які стоять перед тренерами. Це, в першу чергу, пояснюється, багатством різнопланових завдань, які їм доводиться вирішувати на різних етапах підготовки футболістів.

Мистецтво планування багато в чому пов'язано із вмінням тренерів привести до загального знаменника різницю, яка існує між індивідуальною і командною роботою, між вправами, які спрямовані на розвиток швидко-силових якостей і витривалості і т.д. це дуже складна проблема: використати при побудові тренувального процесу усі сучасні засоби і методи підготовки у такому їх сполученні і

співвідношенні, яке дозволило би максимально розвивати і використовувати природні задатки футболістів.

В футбольних командах розробляються: перспективне планування, етапне планування, поточне планування, оперативне планування (планування в рамках окремих тренувальних занять і вправ), індивідуальне планування.

## **ПЛАНУВАННЯ РІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ ФУТБОЛІСТІВ КОМАНД МАЙСТРІВ**

### **Вступ**

Говорити про успіхи у вітчизняному футболі ще зарано: нашу футболісти не можуть звільнитися від багатьох традиційних недоліків у зв'язку з чим команди практично не виграють серйозні міжнародні змагання.

Із року в рік відзначається невміння реалізувати гострі ігрові моменти, здійснювати точні передачі в складних ігрових ситуаціях, вести єдиноборство вверху, гнучко перебудовуватися у процесі ігор і т.д.

Таке положення можна пояснити низкою причин і, перш за все, недостатньо високою вимогливістю до себе зі сторони тренерів і гравців.

Тренер - без сумніву центральна фігура в цьому процесі, щоб успішно вирішувати багатство різнопланових завдань, які щоденно

повстають перед футбольними наставниками. Неможливо спиратися тільки на теоретичний або практичний досвід, який накопичений у минулому. Футбол, як і життя не зупиняється у своєму розвитку, і тому, тільки той тренер може забезпечити вирішення актуальних завдань, який володіє чуттям нового, високою культурою, систематично займається самоосвітою, проявляє творчий інтерес до пошуків ефективних шляхів розвитку футболу, до вдосконалення організаційних форм і методичних підходів у навчально-тренувальному і змагальному процесах, має педагогічний талант виховання у футболістів здібностей до максимальних вольових проявів.

Тільки володіючи цими якостями тренер може зробити монолітний колектив однодумців, згуртувати його у прагненні вирішувати великі завдання, виховати видатних майстрів своєї справи.

У той же час висуваються підвищені вимоги і до виконавців тренерських установок футболістів - сучасний футболіст - це не тільки фігура, яка реалізує завдання, що поставлені тренером (хоча це надзвичайно важливий момент), але і свідомо проявляє стремління до максимального самовираження. Це, перш за все, думаючий і добре тренований майстер своєї справи, від якого вимагається гранична зібраність, цілеспрямованість, прояв

максимальних зусиль при виконанні складних тренувальних і змагальних завдань, максимальне використання свого робочого і вільного часу.

Підготовка футболістів високого класу - це трудомісткий складний педагогічний процес, який базується на глибокому розумінні причин змін, які проходять у футболі і вимагає знань останніх досягнень в методиці підготовки футболістів.

## **РІЧНИЙ ПЛАН**

Побудова підготовки в річному циклі виходить із перспективного плану і базується на:

- Завданнях команди у наступному сезоні;
- Закономірностях розвитку і становлення спортивної форми;
- Календарі змагань.

Плануванню повинно передувати детальне обстеження футболістів, глибокий всебічний аналіз результатів роботи в році, що закінчився, вивчення календаря наступних змагань, визначення варіанту структури тренувального року.

Встановлюються терміни і зміст комплексного контролю за динамікою стану футболістів, їх тренувальними і змагальними



навантаженнями. Біля 80% всієї тренувальної роботи відводиться на техніко-тактичну підготовку. При цьому їх обсяг і в підготовчому періоді повинен бути значним - 60-70%.

В свою чергу у загальному обсягу засобів підготовки більшу частину, які пов'язані із вдосконаленням колективних дій. Ці вправи здійснюють на організм футболістів, як правило, змішаний вплив на механізми енергозабезпечення. Тому їх доля у загальному обсязі річної роботи найбільша (50-60%).

## **ПЕРСПЕКТИВНИЙ ПЛАН**

Підготовки футбольної команди майстрів \_\_\_\_\_

на 200 \_\_\_/200\_\_\_ р.р.

1. Вступ (характеристика виконаної роботи, що треба виконати).
2. Мета і завдання.
3. Показники обсягу і інтенсивності тренувань по роках.
4. Комплектування команди по роках.
5. Моделі ТТД у грі по місцю футболіста в команді.
6. Характеристика вимог до змісту процесу тренування (за спрямованістю впливу, за величиною).
7. Науково-методичне забезпечення.

8. Комплексний контроль тренувань, змагань і відновлення футболістів (заходи, форми і методи контролю).
9. Медико-санітарне забезпечення
10. Виховна робота (заходи)
11. Підвищення кваліфікації тренерів
12. Матеріально-технічне забезпечення
13. Контроль за реалізацією Плану (зміни і доповнення по роках).

"Погоджено"

"Затверджено"

Львівська обласна Федерація футболу

Федерація футболу України

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 200\_\_ р.

"\_\_" \_\_\_\_\_ 200\_\_ р.

## РІЧНИЙ ПЛАН

Підготовки футбольної команди майстрів \_\_\_\_\_

На 200\_\_ р.

№№ п/п	Періоди, заходи	Підготовчий період	Змагальний період	Перехідний період	
1.	Змагання: - Міжнародні - Кубок України				

	- Чемпіонат України - Товариські ігри				
2.	Днів ПМО, ЕКО, ПО				
3.	Кількість робочих днів				
4.	Кількість неробочих днів				
5.	Кількість практичних занять				
6.	Із них: Індивідуальних занять				
7.	Кількість: годин на практичні заняття				
	Із них: на індивідуальну підготовку				
8.	Годин змагань				
9.	Годин на відновлюючі заходи				
10.	Годин на практичні заняття, ігри, відновлюючі				
11.	Теорія (в годинах): - установки і розбори; - тематичні заняття				
12.	Виховна робота (в годинах)				
13.	Годин на всі види підготовки				

Начальник команди \_\_\_\_\_ Гол.тренер \_\_\_\_\_ Лікар \_\_\_\_\_

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

### Основні:

1. Зеленцов А. М. Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. – 2-е изд. перераб. и доп. – Киев : Альтерпресс, 1998. – 215 с.
2. Історичні аспекти розвитку тактики футболу : навч. посіб / Соломонко В. В. Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Молнар М. В. – Львів, 2010. – 179 с.
3. Карпа І. Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / Карпа І. Я. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. - № 9. – С. 53–56.
4. Карпа І. Я. Структура техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до високих досягнень / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / зб. наук. праць –Вінниця, 2011. – Вип. 13. – С. 168-176. ISSN 2071–5285
5. Костюкевич В. М. Футбол : навч. посіб. для студентів ф-тів фіз. виховання пед. ін-тів та ун-тів / Костюкевич В. М. – Вінниця : Віноблдрукарня, 1997. – 260 с.

### Допоміжні:

6. Дулібський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу / А. В. Дулібський // Практикум з футболу: науково-методичні аспекти тренування футболістів : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. – Київ, 2001. – С. 5–7.
7. Лісенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лісенчук. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
8. Лобановский В. В. Концепции и принципы подготовки сборной страны / Лобановский В. В. // Футбол : ежегодник. – Москва :

Физкультура и спорт, 1983. – С. 4–6.

9. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов : монография / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2009. – 258с.
10. Ріпак І. Футбол: навч. посіб. / Ігор Ріпак. – Львів: Ліга-Прес, 2010. – 224 с.
11. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки к Играм Олимпиады 2008 г. в Пекине / Е. В. Имас, Н. Д. Уманец, Ю. М. Шкробтий // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 1. – С. 135–139.
12. Соломонко В. В. Футбол : підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 296 с.
13. Тюленьков С. Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации / С. Ю. Тюленьков. — Москва, 1998. — 290 с.
14. Фалес Й. Г. Фізіологічні аспекти визначення структури тренувальних навантажень і функціонального стану футболістів / Й. Г. Фалес // Практикум з футболу: науково-методичні аспекти тренування футболістів : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. – Київ, 2001. – С. 31 – 35.
15. Фалес Й. Г. Методичні розробки поточного (річного) планування футболістів / Йосип Фалес, Богдан Хоркавий, Михайло Лахнюк // Актуальні проблеми розвитку футболу в навчальних закладах : зб. наук. ст. – Львів, 2003. – 42–46.
16. Чанади А. Футбол. Стратегия / Арпад Чанади ; пер. с венг. Ю. Гербста. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 207 с.
17. Чанади А. Футбол. Техника / Арпад Чанади ; пер. с венг. В. М. Полиевктова. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 256 с.