

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра футболу

Підготували:

Хоркавий Б.В.

викладач кафедри футболу

Огерчук О.Ф.

викладач кафедри футболу

ЛЕКЦІЯ № 5

з навчальної дисципліни

“ТіМОВС та СПВ” (спеціалізація - футбол)

для студентів 3 курсу факультету педагогічної освіти

Тема: Контроль і облік спортивного тренування

ЛЬВІВ – 2018

ПЛАН

1. Основні завдання, які вирішує система обліку і контролю
2. Види планування
3. Зміст документів планування
4. Науково-методичне забезпечення системи контролю

Вступ

Для управління підготовкою футбольної команди високої кваліфікації тренеру в принципі необхідно володіти двома групами якостей, забезпечуючих, по-перше, своєчасне прийняття доцільних управлінських рішень, і по-друге, -їх реалізацію.

Програма підготовки являється кінцевим результатом ланцюга управлінських рішень. Логіка їх прийняття слідує:

1. Відпрацювання мети підготовки. Мета підготовки повинна відображати якісно новий зміст ігри, яка базується на тактичній різноманітності (в рамках єдиної національної тактичної системи ігри), підвищеному рівні технічної майстерності, психічної і фізичної готовності.
2. Визначення можливостей команди, включаючи досягнутий рівень тренувальних і змагальних навантажень, перспективність і збалансованість складу, потенції найближчого резерву, перспективність науково-методичного, медико-біологічного і інформаційного забезпечення.
3. Формування основних проблем підготовки, які витікають із співставлення наявних і необхідних можливостей підготовки. Іншими словами, слід відповісти на питання: "Чого не вистачає для досягнення мети?"
4. Відпрацювання шляху рішення основних (ключових) проблем. Наприклад, проблема: низька ефективність підготовки на початковому етапі із-за відсутності відповідної навчально-тренувальної бази.

Можливі рішення:

- a) будівництво власної бази (в перспективі);
- b) виїзд на навчально-тренувальний збір в інші райони, або в місто, де є футбольний манеж;
- c) методично оправдана і доступна зміна традиційних засобів і методів підготовки.

Інший приклад: проблема - низька результативність у завершальній стадії атаки із-за обмежених функціональних можливостей центрального нападаючого.

Можливі рішення:

- a) обмежити ігрову діяльність центрального нападаючого рішенням атакуючих завдань в районі штрафного майданчика, звільнивши його від виконання захисних функцій;
 - b) використовувати центрального нападаючого тільки в одному таймі;
 - c) провести тактичну перебудову атакуючих дій із використанням виходів на передню лінію атаки півзахисників і захисників;
 - d) підвищувати функціональні можливості центрального нападаючого (в перспективі);
 - e) запросити центрального нападаючого із іншої команди;
 - f) поспробувати в ролі центрального нападаючого інших гравців, в цьому числі із резерву.
5. Розробка програми підготовки, яка включає навчально-тренувальний і змагальний процеси, їх науково-методичне, медичне і інформаційне забезпечення, системи комплексного контролю і відновлюючих засобів.

Реалізація програми підготовки забезпечується:

- ❖ Організацією підготовки, включаючи доведення необхідної інформації про процес підготовки до всіх зацікавлених осіб (гравців, лікарів, КНГ, обслуговуючого персоналу), створення необхідних робочих умов і системи стимулів для всіх учасників в підготовці команди осіб;
- ❖ Контролем навчально-тренувального процесу, динаміки підготовки гравців, їх змагальної діяльності. Дані контролю являються основною для відробки управлінських імпульсів, за допомогою яких здійснюється корекція підготовки команди в цілому і окремих гравців.

Виходячи із вище описаної структури управління підготовкою футбольної команди, роль головного тренера представляється складною,

багатогранною і у відомій степені протирічною, тому що він одночасно повинен доповнювати в собі вчителя в широкому розумінні слова, організатора і “забезпечувача!, командира в грі, стратега в підготовці, дипломата у начальства і в деякій мірі наукового працівника.

Подальше підвищення якості підготовки футболістів високої кваліфікації, на нашу думку може бути зв'язано:

по-перше, з підвищенням ефективності науково-методичного забезпечення, за допомогою якого рішаються питання методичного обумовлення побудови підготовки, комплексного контролю, включаючи індивідуальний кількісно-якісний облік і аналіз тренувальної і змагальної діяльності і розробку рекомендацій по корекції;

по-друге, - з підсиленням поточного медичного контролю і реабілітації. Оптимальність тренувальних впливів, особливо в ході сезону, багато залежить від об'єктивності даних про поточний стан організму в цілому і його ведучих систем. При цьому роль медико-біологічних показників значна;

по-третє, з підвищенням ефективності використання відеозаписів матчів. Відеозапис матчів дозволяє: отримувати наглядну інформацію для розбору ігри; більш якісно аналізувати зміст ігри власної команди шляхом монтажу окремих Т.-Т.-Д. (наприклад: розіграш стандартних положень), найбільш частіші помилки, ігру окремих гравців в типових ситуаціях та ін., накопичувати інформацію про суперників; аналізувати техніку ігри футболістів (особливо ефективно для воротарів);

по-четверте, з підвищенням якості комплексного виховання футболістів, їх загальної культури, культури тренування і змагання, знань методики підготовки, теоретичних знань з тактики футболу.

Підготовка футболістів високої кваліфікації – процес складний, різноманітний, творчий.

Автори роботи, призначеної для тренерів високої кваліфікації, вважають, що вона використовуватись тренерами творчо з урахуванням конкретних умов

підготовки, укомплектованого складу команди, існуючих традицій і багато інших факторів, які впливають на хід підготовки, але якими слід розумно керувати.

Загальні питання планування і контролю підготовки у футболі

Ефективність планування підготовки футболістів може бути забезпечена, якщо дотримуються наступні основні вимоги:

- всебічність, тобто плануватись повинні всі сторони підготовки, в тому числі зв'язані з тренувальною і змагальною діяльністю, відновлюючими засобами, із зовнішніми умовами тренування та ін.;
- конкретність, в ході підготовки завжди повинні рішатися конкретні задачі – досягнення визначеного рівня підготовленості в цілому і по окремих компонентах, підготовка до конкретних змагань, в тому числі і до окремих матчів, до ігор з ймовірними суперниками;
- оптимальність підготовки заключається в досягненні значущого тренувального ефекту за допомогою мінімальних тренувальних впливів, що можливо при відповідності між можливостями гравців (їх станом) і фактичними тренувальними і змагальними навантаженнями.

Види планування

Виділяють перспективне планування – на чотирьохрічний цикл, потчне - на рік, оперативне – на етап, місяць, мікроцикл, міжігровий цикл, день. Планується підготовка команди в цілому і окремих гравців.

Вихідними даними для планування є:

- по-перше, вибрана “модель” гравця команди у відповідності з вибраними основними тактичними концепціями ведення ігри;

- по-друге, досягнутий рівень підготовленості команди в цілому і окремих гравців, в цьому числі освоєний рівень тренувальних і змагальних навантажень;
- по-третє, реальна оцінка потенціальних можливостей команди і окремих гравців по всім розділам підготовки.

Зміст документів планування

Багаторічна підготовка футболістів здійснюється з урахуванням стадій розвитку спортивної майстерності: початкова підготовка, далі фундаментальна чи базова підготовка, тоді стадія реалізація спортивних можливостей чи демонстрація спортивної майстерності, і, накінець, стан завершення спортивної підготовки.

Багаторічна підготовка футболістів конкретизується в перспективних планах, які складаються на чотирирічний цикл. Перспективні плани розробляються для команди в цілому і для окремих гравців.

Перспективний план підготовки футбольної команди містить достатні дані і включає наступні розділи:

- коротка характеристика команди;
- цілі і завдання багаторічної підготовки по роках;
- комплектування команди;
- етапи підготовки та їх тривалості;
- основні змагання кожного етапу;
- динаміка основних показників тренувальних і змагальних навантажень по роках;
- модельні характеристики і показники відображаючі різноманітні сторони підготовленості команди;
- шляхи розширення техніко-тактичного арсеналу команди;

- спортивно-технічні показники по роках (заняті місця, підготовка кандидатів у збірні команди, виконання нормативів майстра спорту і майстра спорту міжнародного класу);
- розвиток матеріально – технічної бази;
- підвищення загальноосвітнього рівня футболістів команди.

Перспективні плани складаються з урахуванням передового тренерського досвіду.

Поточний план підготовки

складається на один рік, у ньому розвиваються і конкретизуються основні положення перспективного плану.

При плануванні підготовки на рік враховується календар змагань, тренувальні можливості команди (засвоєні обсяги тренувальних і змагальних навантажень).

На протязі досить довгого часу прогрес досягнень в спорті, в тому числі і в футболі, визначається, на наш погляд, в основному за рахунок перманентного підвищення обсягу, інтенсивності і напруженості тренувальних і змагальних навантажень.

План підготовки футбольної команди на рік включає пояснюючу записку і основні показники, відображаючи всі сторони підготовки.

В пояснючій записці вказуються:

- мета на сезон (в Чемпіонаті і Кубку країни, Європейських турнірах), задачі фізичної, технічної підготовки, комплектування команди по лініях: керівний і обслуговуючий склад команди, а також склад КНГ.

Річний план повинен бути розглянутий і затверджений у вищестоячих спортивних організаціях, до яких відноситься команда, а також підписаний старшим тренером команди.

План науково – методичного забезпечення

включає дані про всі види обстежень, тестувань, включаючи терміни цих заходів, відповідальних осіб, відмітка про запропоновані рекомендації, лікарсько-фізіологічні обстеження, лікувально-профілактичні заходи, відновлюючі заходи, харчування, матеріальне та медикаментозне забезпечення.

У відповідності з поточним планом конкретними умовами підготовки, головним із яких є досягнутий рівень підготовленості і ступінь його неузгодженості із запланованим, складаються оперативні плани на проміжок підготовки, як правило, не більше місяця (на мезоцикл, етап, мікро-міжігровий цикл).

При складанні оперативного плану завжди потрібно виходити і з забезпечення комплексного рішення основних завдань підготовки на плануючий відрізок часу.

Науково-методичне забезпечення підготовки футболістів

В науково-методичному забезпеченні правомірно виділити два основних напрямки:

- по-перше, фундаментальні комплексні дослідження основних ланок системи підготовки висококваліфікованих футболістів з розрахунком на ближчу і віддалену перспективу;
- по-друге, прикладна робота, основна метаякої реалізувати на практиці найновіші досягнення.

Ефективне управління тренувальним процесом реально при оперуванні достовірною інформацією про стан спортсмена, його тренуваності, про результати впливу на нього всіх засобів підготовки. Одержання, аналіз такої інформації, відпрацювання на її основні методичні рекомендації, з врахуванням яких тренери приймають управлінські рішення, - такий основний зміст прикладного напрямку в науково-методичному забезпеченні підготовки футболістів.

В науково-методичному забезпеченні підготовки футбольних команд в останні роки знайдені такі цікаві організаційні форми, як наукові бригади, або КНГ, в складі яких педагоги, медики, біологи, психологи. Очолювати таку групу повинен спеціаліст з футболу (викладач кафедри ТІМ футболу ІФК, один з тренерів команди).

Первинна інформація, одержана працівниками КНГ не тільки обсяжна, але й багатопланова, тому і керівник бригади повинен вміти правильно аналізувати і синтезувати дані педагогічних, медико-біологічних, психологічних обстежень.

Прикладність науково-методичного забезпечення можна сформулювати як допомогу тренеру в одержанні відповідей на наступні три питання:

- який рівень підготовки команди?
- На що здатний сьогодні конкретний гравець, на скільки тренувальне завдання адекватне його стану?

Система комплексного контролю

Тренуваність футболістів – поняття комплексне, обумовлюючою характеристикою якого є спортивні результати, в свою чергу, вони якби інтегруються із кількісних і якісних оцінок фізичної, техніко-тактичної,

психологічної підготовленості.

Для рішення конкретних задач управління навчально-тренувальним процесом служить система комплексного контролю, яка являється одною із важливих ланок науково-методичного забезпечення підготовки футбольних команд.

Система комплексного контролю, як одна із функцій управління підготовкою висококваліфікованих футболістів повинна охоплювати всі компоненти тренувального процесу і підготовленості футболістів, включаючи обумовлюючі характеристики змагальної і тренувальної діяльності, стану здоров'я, рівня функціональної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості, а також ефективність відновлюючих заходів. За допомогою системи комплексного контролю фіксується, аналізується хід виконання плану підготовки, виявляються неузгодженості між запланованим і досягнутим рівнем підготовленості і при необхідності вносяться відповідні корективи.

Ефективне управління тренувальним процесом можливе при наявності достовірних відомостей про ступінь впливу на організм виконаних тренувальних завдань. При цьому прийнято виділяти терміновий, відставлений і кумулятивний тренувальний ефект.

Суть термінового тренувального ефекту складають біохімічні зміни в середовищі організму, які проходять як під час виконання вправи, так і в найближчий період відновлення, межі якого прийнято розраховувати по часу оплати утворюваного кисневого боргу. Оцінка термінового тренувального ефекту здійснюється в ході обстежень в умовах тренувань.

Відсталений тренувальний ефект спостерігається на більш віддалених фазах відновлення, його ознаками в життєдіяльності організму являється активізація пластичних процесів і активність функціонування гормональної системи. Оцінка відставленого

тренувального ефекту проводиться в ході поточних обстежень на зборі, причому виявляється він (відст. ефект) в кінці ударних навантажень різної направленості.

Кумулятивний тренувальний ефект якби інтегрує тренувальні впливи, проявляючись в стійких біохімічних, морфологічних, функціональних змінах систем і органів організму. Оцінка кумулятивного тренувального ефекту здійснюється в кінці періодів або етапів підготовки. Обов'язковою умовою таких обстежень являються їх комплексність і співставленість результатів, яка можлива при використанні (відповідно) відносно постійних програм і умов обстежень. Такі комплексні обстеження повинні допомогти тренеру визначити, на скільки спортсмен реалізує свої потенційні можливості.

В підготовці висококваліфікованих футболістів важливу роль грає система обстежень, орієнтована на оцінку термінового, відставленого ефекту тренування.

Розрізняють обстеження змагальної діяльності:

- вихідні,
- етапні,
- поточні,
- оперативні,
- диспансерні.

В спортивній практиці накопичилась велика кількість тестів, контрольних вправ, проб, безсистемне використання яких не тільки не помагає в підготовці, але нерідко заводить в оману. Тільки комплекс обумовлених, не дубльованих один до одного тестів і методик, допоможе реально оцінити фактори, впливаючі на тренуваність гравців, правильно оцінити ступінь їх готовності, раціонально спланувати підготовку.

Тому необхідно підготувати і затвердити Федерації футболу України "Інструкцію по роботі комплексних груп в командах майстрів ", в яких повинні бути детально описані рекомендує види і методи обстежень футболістів.

Приведені показники ігрової діяльності, звичайно, не обмежують творчих можливостей тренерів при аналізі матчів. Особливо важливо при цьому передбачити оцінки вигідності виконання Т-Т-Д.

Індивідуальний кількісно-якісний аналіз підготовки футболістів є актуальним. Відомо, що в рамках командних тренувань навантаження у окремих футболістів неодинакова. Це справедливо є у відношенні змагальних навантажень. Тому індивідуальний облік і аналіз підготовки футболістів є актуальним.

Нижче пропонується один із варіантів схеми обліку основних показників підготовки футболістів. Суть її в наступному. По вертикалі подаються параметри по основних розділах підготовки. Це характеристика тренувальних навантажень: у фізичній підготовці, наприклад, виділяються три види тренувальних впливів – на витривалість, на швидко-силові якості і комплексні, які нерідко інтерпретують як підтримуючі (можуть виражатися у процентах); в Т-Т-П і ігровій діяльності (одна і оцінка Т-Т-Д, процент браку, т.ін.).

По вертикалі також подані дані про переносимості тренувальних навантажень (артеріальний тиск, ортостатистична проба, біохімічні показники т.ін.), стан здоров'я (вага тіла, захворювання, травми т.ін.), наявність ранкових занять, днів відпочинку, порушення режиму і інших показників. Безумовно, що набір показників повинен бути з одної сторони, достатньо простим і інформативним, з другої – залежить від можливостей одержання подібної інформації.

По горизонталі – календарні дати. На мал. Показаний приклад реєстрації і кількісно-якісного аналізу підготовки конкретного футболіста. При цьому використовувались наступні умовні позначення:

- офіційні матчі оцінюються як 100% навантаження; тренування оцінюються в залежності від обсягу і інтенсивності навантажень;
- максимальний обсяг швидкісної роботи приблизно рівний 2400-2500м., відповідно, якщо в тренуванні, наприклад, виконано 1250м.,

то таку роботу слід оцінювати як 50%. Аналогічним чином враховується навантаження по впливу на швидкісно-силові якості і компоненти витривалості. Крім цього, вказується, направленість тих чи інших тренувальних завдань за допомогою умовних позначень, наприклад, Ш.С. – швидкісно-силова, СШС – спеціальна швидкісно-силова, ЗВ – загальна витривалість, СВ – силова витривалість, ШВ – швидкісна витривалість, Сп.В- спеціальна витривалість, Аер. – аеробний режим, ЗМ- змішаний режим, ТТЗ – техніко-тактичне заняття і т.п.;

- ранкові заняття також оцінюються по направленості (техніко-тактичні, індивідуальні, тонізуючі т. ін.);
- дні відпочинку або дні в дорозі відмічаються хрестиком;
- при оцінці стану здоров'я може відмічатися температура тіла або назва захворювання, травми і т. п., крім цього, можлива оцінка стану здоров'я по п'ятибальній системі;
- порушення режиму: відмічаються можливі порушення спортивного режиму, ігрової дисципліни, неправильної поведінки на тренуваннях, в побуті і т. п.

Приведений спосіб кількісно-якісного аналізу підготовки футболістів слід розцінювати як один із можливих варіантів, який в ніякому разі не обмежує творчу ініціативу тренерів.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Основні:

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с. – ISBN 966-22.22.0.
3. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В. Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2010. – 240 с.
4. Ніколаєнко В. В. Практичні аспекти вдосконалення тренувальної діяльності та системи проведення змагань на етапі підготовки до вищих досягнень у футболі / В. В. Ніколаєнко, Б.А. Балан // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 23–27.
5. Ніколаєнко В. В. Шляхи вдосконалення організації змагань у дитячо-юнацькому футболі / В. В. Ніколаєнко // Молодіжний науковий вісник (фізичне виховання і спорт). Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2013. – Вип. 12. – С. 76–85.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение : учебник / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 806 с. – ISBN 966-7133-64-8.
7. Ріпак І. Футбол : навч. посіб. / Ігор Ріпак. – Львів : Ліга-Прес, 2010. – 224 с.
8. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к Играм Олимпиады 2008 г. В Пекине / Е. В. Имас, Н. Д. Уманец, Ю. М. Шкретий // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 1. – С. 135–139.
9. Соломонко В. В. Футбол : підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 296 с.
10. Соломонко В. В. Футбол : навч.-метод. посіб. для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу / В. В. Соломонко, Й. Г. Фалес,

Б. В. Хоркавий. – Львів : [б. в.], 2007. – 134 с.

11. Шамардин В. Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов / Шамардин В. Н. – Днепропетровск : Пороги, 1998. – 133 с.
12. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности высококвалифицированных футболистов : учеб. пособие / В. Н. Шамардин. – Днепропетровск : Пороги, 2002. – 201 с. – ISBN 966-525-291-7.

Допоміжні:

13. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів / Фалес Й. Г., Огерчук О. Ф., Колобич О. В., Дулібський А. В. – Львів, 1999. – 112 с.
14. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки / В. С. Келлер // Современная система спортивной подготовки. – Москва, 1995. – С. 41–50.
15. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations / Y. Imas, O. Borysova, I. Kogut, M. Yarmolenko, V. Marynych, O. Shlonska // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 5. – P. 234–238.
16. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5. – С. 215–221.
17. Dulibski A. Zastosowanie nowoczesnych środków pomiaru do oceny prędkości, siły i koordynacji piłkarzy nożnych / A. Dulibski, B. Khorkavyy // VI Sympozjum Współczesna myśl techniczna w naukach medycznych i biologicznych. – Wrocław, 2015. – P. 29–30.