796.332
С60

Соломонко В.В., Соломонко О.В., Соломонко А.О.

ТЕОРЕТИКО - МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

- 2013 -

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК

Соломонко В.В., Соломонко О.В., Соломонко А.О.

ТЕОРЕТИКО - МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

- 2013 -

Соломонко В.В. – заслужений працівник фізичної культури України, заслужений тренер України, професор кафедри теорії і методики ЛДУФК.

Соломонко О.В. – професор кафедри футболу ЛДУФК, керівник групи науково – методичної підготовки команди прем'єр – ліги України «Карпати».

Соломонко А.О. – викладач фізичного виховання Львівського кооперативного коледжу економіки і права.

Рецензенти:

Лисенчук Г.А. – заслужений працівник фізичної культури, заслужений тренер України, майстер спорту, доктор фізкультурних наук, професор.

Фалес Й.Г. – кандидат педагогічних наук, доцент. Завідувач кафедри футболу ЛДУФК.

Дячук – Ставицький Ю.М. – заслужений працівник фізичної культури України, заслужений тренер України, головний тренер команди прем'єр – ліги України «Карпати» Львів.

В методичному посібнику викладено теоретико – методичні особливості розвитку функціональних, фізичних, технічних, тактичних, вольових та психічних якостей підготовки футболістів, які відіграють важливу роль в змаганнях з футболу.

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

ВСТУП

Діяльність футболіста в змаганнях відбувається в умовах взаємодії з партнерами по команді та безперервного протиборства з суперником, в умовах гострого дефіциту часу, необхідного для оцінки ігрової ситуації, прийняття єдино правильного рішення і чіткого виконання відповідного умовам гри прийому техніки. Така діяльність вимагає від футболіста постійного напруження уваги, своєчасного і відповідного ситуації реагування специфічними прийомами техніки гри, оперативного мислення для рішення тактичних ситуацій, які виникають неочікувано і постійно змінюються. Все це вимагає повної віддачі сил і високого емоційного напруження.

2360/12

Наведені чинники впливають не тільки на характер рухових дій, а й на функціональну і психічну сферу гравця.

В процесі участі в змаганнях футболісту доводиться зустрічатися з командами різного рівня підготовленості, ігрова діяльність яких характеризується:

- широкою варіативністю специфічних проявів рухових дій та їх строкатістю;
- універсальністю та оптимальністю техніко-тактичних взаємодій, психічною стабільністю та інтелектом зі здібностями до імпровізації;
- здібністю перемагати в єдиноборствах, тобто вигравати дуелі в мікроматчах на різних ділянках поля з націленням на атаку;
- спеціальною фізичною підготовкою з вмінням поєднувати зміну швидкості і напрямків руху, обведенням, фінтами і приховуванням напрямків передач з врахуванням конкретних ігрових ситуацій.

В сучасному футболі важливу роль відіграє варіативність техніки ударів і передач м'яча з наміром досягнення кінцевої мети, тобто гола.

На думку вчених резерв ігрової майстерності прихований у комплексному розвитку індивідуальності гравця, який в

тренувальному процесі намагається підвищити розвиток фізичних, техніко-тактичних, вольових, психічних, моральних і інтелектуальних здібностей до свого оптимального рівня.

В запропонованому футболістам і тренерам методичному посібнику авторський колектив підготував примірні вправи саме із згаданих вище компонентів футболу і сподівається, що він буде добрим помічником тренерам в їх роботі в подальшому піднесенні рівня українського футболу.

КОРОТКИЙ АНАЛІЗ СТАНУ СВІТОВОГО ФУТБОЛУ

Футбол складається із 4 - ох основних компонентів, які є вирішальними для команди. Це техніка, тактика, фізична (кондиційна) та психологічна (вольова) підготовка. В часи існування класичної системи переважала техніка, яка в більшій мірі була вирішальним компонентом гри. У котрої із команд рівень техніки був вище та і перемагала.

Після того, як відбувся перехід від «класичної системи» на систему «дубль-ве», вирішальним компонентом стала вже фізична підготовка гравців. Високий півень фізичної підготовки створював умови для результативного футболу. На подальшому етапі розвитку системи «дубль-ве», коли футболісти почали користуватися зміною та взаємозамінністю місцями, вирішального значення набувала вже тактика і тактичні рішення ігрових задач, що сприяло досягненню перемоги у грі.

Сучасний футбол набув такого рівня розвитку, де всі чотири компоненти знаходяться приблизно на однаково високому рівні. Тобто сьогодні ми в футболі підійшли до так званого критичного рівня, коли доводиться вирішувати: в якому напрямку буде розвиватися футбол, оскільки той хто прогавить період змін в тактичному відношенні ризикує відстати від кращих команд світу на кілька років.

Найчастіше при переході з одної системи, з одного методу, або з одної концепції гри на іншу тренери допускають помилки, які полягають в тому, що завжди копіювали відповідну систему і тільки згодом створювали передумови для техніки, фізичної підготовки, щоб створити команду здатну грати по тій системі. Це практично означає, що систему перейняли, а передумови в команді не створили, і тільки згодом відбувалися різні уточнення у вигляді: це нам не підходить, у нас інший спосіб мислення і т.д.

Кожна концепція і спосіб гри вимагають відповідної техніки, тактики та фізичної підготовки – як передумови (основи). Однак

кожен спосіб гри вимагає якісно різної техніки і фізичної підготовки. Що по суті вже є важливою стороною тактики.

Іншою помилкою при переході на нову систему гри є те, що окремі із компонентів техніки, фізичної підготовки або тактики суттєво відставали, або взагалі були відсутніми. Ця помилка систематично повторюється , тому що тренери концентрують всю увагу тільки на одному компоненті. Коли перевага віддається фізичній підготовці тоді все в порядку, однак не можна допускати, щоб інші компоненти відставали. Адже у футболі всі є важливими в однаковій мірі.

Сама по собі система гри, яка була вирішальною, найбільш важливою до недавнього часу, визначала спосіб гри сьогодні вже нічого не значить.

В даний час можемо стверджувати, що команди погано грають у розташуванні 1+4+2+4, 1+4+3+3 або 1+4+4+2. Головним тут повинно бути те, що команді вдається створити у згаданому розташуванні.

Щоб обрати все найкраще, що є у світовому футболі, необхідно звернути увагу на деякі важливі тактичні елементи кращих команд світу, які застосовуються в даний час.

ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ НАВАНТАЖЕННЯ ГРАВЦІВ У СУЧАСНОМУ ФУТБОЛІ

Сучасний футбол характеризується:

- високою швидкістю оцінки гравцями ігрових ситуацій;
- швидкістю переробки інформації;
- швидкістю рухових дій гравців;
- високим рівнем спеціальної витривалості;
- швидкістю пересувань та стрибучістю гравців;
- тонким координаційним диференціюванням;
- складністю техніко - тактичних прийомів ведення гри;
- та інші.

Все це вимагає цілеспрямованого високого рівня розвитку функціональних якостей гравців зі збереженням відповідного їх співвідношення в процесі тренувань.

Щоб підвести органи і системи футболіста із вихідного стану до необхідного, процес підготовки доводиться програмувати. Інакше одні і ті ж самі засоби, методи підготовки можуть вплинути на розвиток рухових якостей як сприятливо так і негативно. Наприклад: захопленням двосторонніми іграми можна якісно впливати на розвиток спеціальних якостей, але в той же час вони негативно вплинуть на техніку і тактику, оскільки порушиться рухова координація та здатність до переробки іншої різноманітної інформації.

Правильно вирішувати наведені задачі можна тільки шляхом застосування комплексного підходу, тобто розвивати потрібні якості у відповідний час, зберігаючи кількісні і якісні значення перелічених складових. Тому у підготовці висококваліфікованих футболістів вирішальним фактором є якість тренувального процесу, його структура, зміст і методи, які повинні бути взаємопов'язаними з тенденціями розвитку самої гри.

Вирішальним в правильній побудові тренувального процесу є досконале знання вимог, які покладає на футболіста сама гра, знання величин загального навантаження, яке гравець переносить під час матчу, тобто основних компонентів навантаження, яке складається із:

- об'єму;
- інтенсивності;
- складності.

Основою кількісної характеристики рухового змісту гравця є величина навантаження, яке визначається сукупністю тривалості і повторенням всіх дій (рухових і техніко-тактичних) протягом матчу (пробігання відстані різними способами, старти, стрибки, падіння та інші ігрові дії футболіста).

Так, наприклад, гравець середини поля за матч долає дистанцію 8-9 км, біжить 145 разів (вперед 60 разів, назад 48 разів, боком 39 разів, стартує з місця 42 рази, після падіння 11 разів, виконує 12 стрибків відштовхуючись двома ногами, 13 стрибків відштовхуючись одною ногою, різними способами падіння 16 разів). Крім того, виконує 45 передач, приймає м'яч різними способами 20 разів, здійснює ведення м'яча 11 разів, обведення суперника 7 разів, бере участь у відборі м'яча 9 разів і 4 рази наносить удари по воротах.

Це об'єм навантаження гравця середини поля в одному матчі. Звичайно, ці показники є нестабільними, їх може бути менше, більше, що залежить від значення матчу, дій суперника, зовнішніх умов та інших чинників.

Показником якісної сторони навантаження є інтенсивність, яка характеризується чергуванням відрізків з максимальною, субмаксимальною, середньою та малою інтенсивністю, які футболіст долає в матчі. Так, наприклад, крайній захисник пробігає за матч 67 відрізків з малою та субмаксимальною інтенсивністю, центральний захисник пробігає 52 відрізки, гравець середини поля 92, крайній нападаючий 84 рази, центральний нападаючий 80 відрізків. Відстань відрізків може бути короткою 10-15 м, довгими 20-30 м і виконуватися як по прямій, так і зі зміною напрямків.

Типовим показником сучасної гри є безперервне зростання вимог до виконання футболістом ігрових дій в умовах дефіциту часу, простору, дій суперника, тобто гравцеві доводиться виконувати більшість дій з високою інтенсивністю.

Максимальна та субмаксимальна ступінь інтенсивності під час передач м'яча визначалась по самій передачі і пов'язувалась з попередньою діяльністю футболіста, що безпосередньо впливало на інтенсивність виконання самої передачі м'яча.

Під час прийому м'яча критерієм визначення складності був характер пересування гравця (швидкість руху, стоячи на місці, відстань, простір, суперник) і звичайно складність виконаної передачі.

Під час ведення м'яча та обведення суперника крім швидкості враховується і складність ігрової ситуації, що є важливим якісним показником навантаження. Саме цей показник разом з об'ємом та інтенсивністю і визначає характер навантаження. Складність навантаження охоплює загальну діяльність футболіста в матчі і саму сутність ігрових дій. Для визначення складності дій застосовується безперервне сприйняття ігрових ситуацій та особливості їх рішення.

Футбол саме тим і різниться від рухового змісту спортсменів з інших видів спорту.

Сьогодні наш футбол, як і у попередні роки поступається кращим зарубіжним клубам в точності довгих передач, передач в ускладнених умовах, передач головою та передач для переходу команди в атаку або швидку контратаку, а також точністю і вигідністю фінальних передач партнеру.

Складність передач визначається з врахуванням дій гравця, які передували передачі.

Згідно існуючих оцінок ігрової діяльності складність навантаження повинна бути вирішальним фактором, оскільки охоплює і зміст техніки, і тактику кожної ігрової ситуації.

Для оцінки ігрових дій футболістів можна застосовувати чотирьох ступеневу систему, тобто: відмінно, добре, задовільно, погано. Наприклад футболіст «Х» виконав в матчі 44 передачі:

- на відмінно - 6;
- на добре-12;
- на задовільно - 18;
- на погано - 8.

Всі атакувальні дії футболістів практично пов'язані з передачами та прийомом (обробкою) м'яча. Саме до цих прийомів техніки сучасна гра висуває надзвичайно високі вимоги. Навіть під час аналізу матчу тренери особливу увагу приділяють саме

основним способам дій гравців з м'ячем та діям звільнення себе від м'яча.

Кульмінацією атакувальних дій в футболі є удари по воротах, а дій в захисті є відбір м'яча у суперника.

В одному матчі команда відбирає м'яч:

- підкатом - 20 разів;
- підкатом з переду – 28 разів;
- з боку - 11 разів;
- в падінні з переду - 8 разів;
- в падінні з боку - 6 разів.

Кількість спроб відбору залежить від якості дій суперника, його турнірного становища, бажання зміцнити свої позиції в змаганнях та інші.

Складність навантаження в процесі гри визначається не тільки за сумою виконаних ігрових дій, а головне за діями якими гравець вирішує ігрові ситуації тобто поєднання, ланцюга (з'єднаних кількох) ігрових дій викликаних ігровою необхідністю вирішувати ситуацію яка безперервно змінюється. Таким чином, ланцюг ігрових дій в окремих ситуаціях чинить суттєвий вплив на характер загального навантаження. Саме ці показники і є вищою формою прояву футболістом ігрових вмінь.

При оцінці величини навантаження важливе значіння має співвідношення кількості виконаних командою ланцюгів з одної, двох, трьох, чотирьох і більше передач в матчі. Так:

- односкладова діяльність складає 200-210 передач;
- двоскладовий ланцюг складає – 183 передачі;
- трьохскладовий ланцюг складає – 82 передачі;
- чотирьохскладовий ланцюг - 10 передач.

При визначенні величини навантаження в футболі враховується і характер гри в фазі атаки та захисту, швидкість, плинність, результативність та кількість виконаних дій.

В одному матчі команда атакує від 106 до 197 разів з різною кількістю гравців. Однак у завершальній фазі атаки футболісти допускають багато помилок, особливо під час прийому м'яча, застосування обведення суперника, в процесі ведення м'яча та інші.

Кульмінацією успішних захисних дій є:

- відбір і прийняття м'яча під свій контроль;
- загальмування і припинення атакувальних дій суперника.

Якщо м'яч залишився у команди, вона продовжує атаку. Такі дії прийнято називати конструктивними.

Якщо атаку перервано, за допомогою відбору м'яча, звільнюючого або відбійного удару такі дії є деструктивними.

Так в одному матчі конструктивних захисних дій з переходом в атаку буває до 75, а деструктивних до 45 випадків.

Наведені дані є важливою підставою для визначення компонентів навантаження гравця.

Показниками об'єму навантаження в матчі є:

- рухові дії футболіста без м'яча;
- відстань яку долає гравець за матч;
- ігрові дії (техніко-тактичні), що є вирішальними для визначення якості тренувального процесу.

Значно більші можливості приховані в інтенсивності навантаження.

Саме цей показник у порівнянні з показниками кращих футболістів Європи у наших футболістів не перевищує 75%.

Рівень працездатності організму футболіста залежить від аеробної потужності, яка є основою спеціалізованої діяльності. Однак, оптимальним засобом підвищення анаеробної потужності організму є перемінний метод тренування побудований на неправильному чергуванні навантажень. Саме такий підхід найкраще сприяє підвищенню спеціальної витривалості.

Однак, застосовуючи цей метод тренування тренери часто допускаються помилок, зокрема:

- вправи виконуються з недостатньою інтенсивністю;
- об'єм навантаження визначається не завжди правильно (воно повинно виходити із особливостей спеціальної діяльності гравця в матчі);
- в недостатній кількості самих тренувальних занять.

Тільки при умові збільшення тривалості тренувань перемінним методом, нам вдасться подолати бар'єр який гальмує подальший ріст активності наших футболістів у грі. На жаль цей

бар'єр вже багато років знаходиться на недостатньому рівні, що і стримує подальшу інтенсифікацію гри, оскільки вже тривалий час залишається на рівні стабілізації.

Як показують результати спостережень, тільки незначна частина календарних матчів нашого чемпіонату відповідає цим вимогам.

Визначальною проблемою і надалі залишається складність навантаження, оскільки тут важливу роль відіграє вміння вирішувати відповідні ігрові ситуації. Сьогодні ця проблема не передбачає тенденцій подальшого розвитку нашого футболу.

Конкретні результати аналізу дій гравця, як правило виражаються у кількісних і якісних показниках. Тільки в такому випадку вони будуть сприяти одержанню необхідних теоретичних відомостей, що дозволять об'єктивізувати стан і напрямок розвитку як окремого гравця так і всієї команди. Такі дані дають можливість точніше визначати спрямованість тренувального процесу та його окремих частин, більш правильно визначати пропорції його структур та оптимізувати дозування вправ і дій гравців в тренуванні і матчі.

ПСИХІЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ФУТБОЛІСТІВ В ТРЕНУВАННІ ТА МАТЧІ

Діяльність футболіста в ході матчу відбувається в умовах взаємодії з партнерами по команді та безперервного протиборства з суперником, що створює гострий дефіцит часу, необхідного для оцінки ігрової ситуації, прийняття правильного рішення та чіткого виконання технічної дії. Така діяльність вимагає постійного напруження уваги, своєчасного та відповідного (до ситуації) реагування специфічними прийомами техніки гри, оперативного мислення для розв'язання тактичних ситуацій, що виникають неочікувано і постійно змінюються. Це вимагає повної віддачі сил і високого емоційного напруження.

Наведені чинники впливають не тільки на характер рухових дій, а і на функціональну та психічну сферу гравця. Адже в змаганнях футболісту доводиться зустрічатись з суперниками різного рівня підготовленості, ігрова діяльність яких характеризується:

- широтою специфічних проявів рухових дій та їх строкатістю;
- універсальністю та оптимальністю техніко-тактичних взаємодій, психічною стабільністю та інтелектом з здібностями до імпровізації;
- здібністю перемагати в єдиноборствах, тобто вигравати мікродуелі на різних ділянках футбольного поля;
- спеціальною фізичною підготовкою, з вмінням поєднувати зміну напрямків руху з приховуванням напрямків передач, з врахуванням конкретних ситуацій.

В сучасному футболі важливу роль відіграє варіативність техніки ударів і передач м'яча з наміром досягнення кінцевої мети, тобто гола. Резерв майстерності, прихований у комплексному розвитку індивідуальності гравця, який в тренувальному процесі намагається підвищити розвиток фізичних, техніко-тактичних, вольових, психічних, моральних та інтелектуальних здібностей до оптимального рівня.

В процесі тренування у футболістів створюється щільна єдність між функціональним та психічним навантаженням, що

забезпечує високий рівень виконання рухових та ігрових дій в матчі.

Зміст психологічної підготовки футболістів базується на знанні: регуляторних механізмів; (передстартових, стартових та післястартових станів); адаптаційних процесів; взаємозалежності між нервовими та стресовими реакціями на навантаження; психогігієни; структури особистості футболіста та тренера; соціальної психології та загальних проблем виховання.

Застосуванням в ході тренувального процесу методів, принципів та засобів навчання ми активно впливаємо на створення зв'язків між пам'яттю та руховими здібностями футболіста, тобто на рухові структури, які за своєю варіабельністю психічного сприйняття впевнено виконують ігрові дії, що сприяє досягненню високих результатів в ході гри.

В цьому контексті важливо виявити помилки, а в процесі повторень виконувати завдання в різних умовах, що сприяє утворенню та розвитку варіативних стереотипів рухових навиків на базі яких створюються ігрові структури, а внаслідок частих повторень і перевірки в процесі гри стають стійкими. Тут важливо порівняти деякі аспекти, які наочно характеризують різницю між вимогами до їх виконання у грі та тренуванні. Ця різниця чітко простежується в організації підготовки футболіста до тренувань. Зокрема:

- в тривалості часу між тренуванням та матчем;
- в різниці між обсягом (об'ємом) та інтенсивністю між тренуванням та матчем;
- в різниці між умовами, в яких проводяться тренування та матч (поверхня футбольного поля, його освітлення, взуття, м'ячі, суперник, глядачі та ін.).

Крім того, різниця між організацією тренувального процесу та матчу полягає в тому що:

- футболісти, як правило, до тренувань не готуються, оскільки не відчувають такої відповідальності за результат, як у матчі, тому і не демонструють всього на що здатні (під час тренування гравці діють спокійно і не так жорстко, як у матчі). Нажаль, окремі завдання гравцями виконуються доволі безвідповідально.

Помітна різниця спостерігається і у виконанні одержаних гравцями завдань (рухових і техніко-тактичних дій). Це доволі чітко простежується і в дисгармонії у підготовці футболістів до тренувань та до матчів.

Зростають і вимоги до інтенсифікації ігрових дій. Відповідно, зростає і темп гри, що вимагає виконання усіх ігрових дій на максимальній швидкості і високого ступеня психічної концентрації гравців протягом усього матчу. Суттєво скорочується і час відпочинку, для чого футболісти використовують миттєвості невпевненості або неуважності з боку суперника.

На психіку футболістів впливає і поступовий розвиток рухових якостей та техніко - тактичних дій. Варіабельність і пристосованість психічних процесів гравців також сприяє покращенню виконавчої майстерності, якщо в тренуваннях застосовувати відповідні засоби, методи та принципи. Однак, можливість розвитку рухових здібностей залишається невичерпною. Гравець, під тиском краще підготовленого суперника виходить після гри повністю виснаженим фізично та психічно, особливо після гри з незручним опонентом.

Надмірний тиск на психіку футболіста, і зокрема на сенсомоторику, чинять стресові фактори, які і призводять до невпевнених дій під час гри, оскільки негативно впливають на рівень уваги, її гостроту, відчутність (чутливість), швидкість реагування, простір, час, швидкість передбачення, просторову орієнтацію, концентрацію уваги, інтенсивність та рухову активність, а в подальшому і на характер вольових проявів та інших складових. Мова йде про колись не здолану перешкоду, яка і стала причиною прострукції (незадоволення від не досягнення мети). При повторенні подібної ситуації створюється стан напруження, нервозності, виникають захисні реакції аж до психічного стресу. Такий стан негативно впливає на виконання футболістом одержаних завдань, що призводить до вичерпаності фізичних сил, що змушує тренера надавати відпочинок, а інколи і скеровувати гравця на лікування.

Коли психічний опір футболіста покращується, його можна підводити до найвищого виконавчого рівня. Поставленої мети

можна досягти, якщо у тренувальний процес включати необхідні задачі, методи, принципи та засоби.

1. Задачі:

а) *індивідуально спрямовані на вдосконалення спортивної майстерності з виконанням одержаних від тренера вказівок;*

б) *в колективних задачах йдеться про виконання обов'язків загальної командної тактики.*

Обидві ці задачі спрямовані на виконання ігрової та психологічної сторони визначених задач, але для цього необхідно бути позитивно мотивованим.

2. Методи:

а) *бездоганне дотримування психолого-педагогічних основ при виконанні вправ у тренувальному процесі*;

б) *тривале та короткочасне регулювання психічного стану шляхом стимулювання росту спортивного результату та користуючись релаксацією*;

в) *застосування методів стимуляції психічної підготовки футболістів.*

3. Засоби:

а) *біологічні.* Ними користуються для регулювання фізичного стану. Це: сон, харчування, вдихання кисневих коктейлів, сонячні ванни, водні процедури та ін. Йдеться про оптимальний режим дня футболіста.

б) *фізичні.* Корекція стану ЦНС (центральна нервова система). Це: ранкова зарядка, дихальна гімнастика, загартовування, масаж, баня та ін.

в) *психологічні.* Це друга сигнальна система яка керує мовою, мисленням футболіста. Використовуються засоби словесного впливу (бесіди, накази, аналізи діяльності гравця з метою виявлення помилок у діях, поведінці та ін.). Для привернення підвищеної уваги рекомендується застосовувати методи заохочення, не сконцентровуючи увагу на проведеному або наступному матчі, відвернення від нав'язливої думки і, таким чином, заповнити вакуум, що виник. Це дозволяє призупинити надлишкову витрату психічних зусиль гравця. В цьому випадку дієвим засобом є активний відпочинок, читання книжок,

відвідування театру, перегляд телевізійних програм та різноманітна діяльність.

4. Принципи:

а) *принцип закономірності утворення рухових структур*;

б) *принцип поступової зміни навантажень та інтенсивності тренувальних занять*, що створює основу (підгрунтя) для розвитку вольових якостей;

в) *принцип регуляції та релаксації*; відіграє важливу роль для мотивації та релаксації у скорочених інтервалах гри або тренувальних вправ;

г) *принцип моделювання ігрової діяльності* - передбачає досягнення впевненості у виконанні вивчених рухових структур в різних ігрових ситуаціях.

Результати наукових досліджень засвідчують, що в футболі вся діяльність футболіста відбувається у відповідності з визначеною метою реалізації психічних проявів. Виконання дій повинно здійснюватися чітко з часовим поєднанням рухів, оскільки саме ці показники чинять найбільший вплив на концентрацію та розподіл уваги, авторегуляторні психічні напруження та розслаблення. Однак, все це ми сприймаємо у єдності з структурою психіки футболіста взагалі.

Досягненню найвищої майстерності сприяє концентрація та розподіл уваги, використання авторегуляції та знання психогігієни, які виконують задачу виховання та самовиховання. Футболіст повинен знати самого себе і на підставі проведення самоспостережень, критики власних помилок та недоліків стати висококваліфікованим гравцем. Не слід забувати і про те, що надмірне піклування гравця може призвести до нервового вичерпання, тобто до стану перетренованості, втоми, стресу, небажання тренуватись. Це може призвести до появи неврозів, в результаті виникає необ'єктивна критика гравця в колективі, негативна оцінка його дій в матчі та в пресі. Для подолання невдач, що призвели до погіршення стану гравця важливо з'ясувати, чому саме так сталось.

Психічне здоров'я не виникає на фундаменті фізичного. Його підтримують біологічні засоби, тобто короткі інтервали,

БІБЛІОТЕКА

мікропаузи для відпочинку, що виникають в процесі гри. Для м'язевого розслаблення наші гравці користуються глибокими видихами та ін. Такими засобами під час гри є удари від воріт, вільні, та штрафні удари, введення м'яча в гру вкидування з-за бічної лінії, під час надання допомоги травмованому гравцю та ін. Застосовується також і аутогенне тренування для зниження, як психічного так і фізичного виконання ігрових завдань. В таких випадках доцільно застосовувати розслаблення, тобто звільнитись від участі в ігрових діях.

Різниця між психічним напруженням у тренуванні і матчі полягає в глибині комплексної і командної співпраці гравців, тренерів, функціонерів, лікарів та масажистів.

Високий рівень фізичної і техніко-тактичної підготовки є показником відображення психічної стійкості гравця.

Дисгармонія між тренуванням і матчем полягає в наступному:

1. У відсутності достатніх знань, тобто в питанні: чого може досягти футболіст у тренуванні, щоб в ігрових та рухових діях довести кількість помилок до мінімуму. Слід підкреслити, що теоретична підготовка до тренувань завжди буває мінімальною, самостійною або проводиться рідко. Тому гравцеві не вдається знайти тісного зв'язку з вимогами до виконавчої діяльності. В такому випадку необхідно чітко визначати конкретні задачі, нормативи і засоби контролю, який би забезпечував досягнення поставленої мети.

2. В недостатній кількості повторень, як індивідуальних так і колективних дій, які є вирішальними в досягненні успіху, оскільки саме тут, в рухових структурах, відображається якість і точність виконання дій.

Важливо щоб після досягнення необхідного рівня фізичної і техніко-тактичної підготовки гравці в кожному тренуванні без роздумів вдосконалювали, з мінімальною кількістю помилок ті ігрові дії, які є найбільш ефективними в подоланні опору суперника та у створені ігрових моментів на максимальній швидкості.

3. У недостатній кількості моделей тренувань, які найбільше наближені до умов самої гри. В кожне тренування необхідно включати гру із заздалегідь змодельованим завданням.

4. Між тренуваннями та іграми немає гармонії і тому, у більшості випадків, тренування проводяться безпланово, стихійно, без зміни інтенсивності та передбачення умов, що можуть виникнути в процесі гри.

Тому перед матчем намагаємося ознайомити гравців з теорією тактичної підготовки. Недоцільно вести розмову з гравцями про те, чого вони навіть не випробували в тренуванні і ставити перед ними завдання, якими вони ще не оволоділи.

5. Після переможного матчу гравці відчувають натхнення, радість, а після поразки депресію, яка негативно впливає на виконання ігрових дій, які доводиться подолати ще до наступного матчу.

З цією метою нами були рекомендовані способи управління психічною напруженістю, як у тренувальному процесі, так і в матчах. Адже, окрім об'єму та інтенсивності виконуваних вправ на динаміку функцій футболістів впливає і ступінь психічної напруженості фізичних вправ, яка залежна від багатьох факторів (стан підготовки гравців і партнерів по команді, задач, методів і засобів тренування та ін.).

Вправи, які застосовувались в тренувальних заняттях були нами умовно розділені на 5 груп в залежності від умов і характеру їх виконання. Тренувальний вплив психічної напруженості вправ нами оцінювався в умовних балах. Умови і характер виконання вправ з бальною оцінкою наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

№ з/п	Умови і характер виконання вправ	Умовний бал
1	Діяльність футболіста у двосторонній, тренувальній, календарній грі	8 - 10
2	Тренувальні вправи техніко-тактичного спрямування у взаємодії з партнерами і опором суперника (ігрові вправи та ігри, окремі фрагменти гри в захисті, нападі та ін.)	6 - 8
3	Вправи технічного характеру у взаємодії з партнерами, нерухомими, які рухаються, на швидкість дій та іншими умовами	4 - 6
4	Вправи із застосуванням допоміжних приладів, що виконують роль партнера (стінки, щити-паркани, батути та ін.) та умовного суперника (стійки, прапорці, макети гравців та ін.)	3 - 4
5	Індивідуальне (самостійне) виконання вправ для вдосконалення прийомів техніки (ведення, передачі м'яча, удари по воротах та ін.)	1 - 2

Умови безперервної зміни ігрових ситуацій вимагають неочікуваного і швидкого рішення, що призводить до мінливих нервово-психічних станів футболіста. Тут не вдається регулювати інтервали відпочинку та інтенсивність виконання рухових та ігрових дій, що найбільш активно впливають на функціональні зрушення, що відбуваються в організмі футболіста.

Оскільки найбільших величин напруженості активної діяльності футболіст досягає у відповідальній грі, в запропонованій нами градації вона оцінюється у 8 - 10 балів.

Під час виконання техніко – тактичних вправ у взаємодії з партнерами і доланням опору суперника, де активну участь беруть зоровий і руховий аналізатори, тактичне мислення партнерів і суперника, особливості уваги, виникає складність умов в яких діють футболісти. Ці вправи максимально наближені до ігрових і тому оцінюються у 6 – 8 балів

У вправах технічного характеру де футболіст взаємодіє з партнерами, високі вимоги висуваються до просторових і часових

характеристик дій, тому напруженість менше, ніж у вправах з суперником. Це дало можливість оцінювати їх в 4 - 6 балів.

У вправах з допоміжним обладнанням футболіст відпрацьовує точність рухів, вдосконалює координацію рухів та індивідуальні тактичні дії, а також прийоми техніки гри. Оскільки допоміжне обладнання імітує роль, як партнера так і суперника, що висуває відповідні вимоги до просторового диференціювання. Такі вправи ми пропонуємо оцінювати у 3 - 4 бали.

Вправи, які виконуються індивідуально (самостійно), застосовуються для вдосконалення техніки рухів гравця з м'ячем і без м'яча та розвитку якостей, необхідних в самостійних діях. Такі дії чинять найменший вплив на напруженість тренування і тому нами пропонується оцінювати їх в 1 - 2 бали.

Запропонована нами градація психічної напруженості є умовною. Визначивши умовний бал застосовуваних в тренуванні вправ можливо планувати та оцінювати напруженість тренувального заняття, яке визначається формулою

$$P=\frac{\sum_{n=1}^{i=n} P_i\, t_n}{\sum_{n=1}^{n=i} t_n}=\frac{P_1\, t_1+P_2\, t_2+.....+P_i\, t_n}{t_1+ t_2+.....+ t_n}=$$

де P = загальна величина напруженості тренувань;

P1 = напруженість окремих тренувальних вправ в умовних балах;

t_n = час виконання вправ.

При цьому загальна напруженість тренувального процесу може відповідати наступній градації навантажень:

- мале навантаження = 1 - 3 бали;
- середнє навантаження = 4 - 6 балів;
- велике навантаження = 7 - 10 балів.

Для керування динамікою навантажень, крім градації напруженості засобів тренування, були розроблені і умовні ступені напруженості за специфічними методами тренування.

Величини напруженості навантажень в умовних балах в залежності від специфічних методів тренування наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

№ з/п	Специфічні методи тренування	Умовний бал
1	Без суперника (самостійне виконання вправ)	1 - 2
2	З умовним партнером (роль умовного партнера імітує допоміжне обладнання)	2 - 3
3	З умовним суперником (роль умовного суперника імітує допоміжне обладнання)	2 - 3
4	З партнером (тренувальні вправи виконуються у взаємодії з нерухомим партнером та з тим, що пересувається без зміни і зі зміною місць)	3 - 4
5	З суперником (вправи з доланням протидії суперника)	3 - 4
6	З суперником та умовним партнером (роль умовного партнера під час обігрування суперника імітує допоміжне обладнання)	5 - 6
7	З партнером і суперником (двома і більше). Чисельна перевага на боці нападаючих	6 - 7
8	З партнером і суперником (нерівночисельні склади захисників і нападаючих)	7 - 8
9	З партнером і суперником (чисельна перевага на боці захисників)	8 - 9
10	Ігри (на одні ворота, двосторонні ігри, ігри поперек поля, ігри на все поле, баскетбол, регбі, гандбол та ін..)	7 - 10

Для правильного планування та управління спортивною формою футболістів застосування психічної напруженості занять краще співставляти з градацією навантаження. В таблиці 3 наведені співставлення тренувальних навантажень із застосуванням величин психічної напруженості занять та градації навантажень.

Таблиця 3

Величина психічної напруженості занять (Р) в умовних балах	Градація тренувальних навантажень
7 - 1 0 балів	Велике навантаження (тривалість занять в залежності від періоду тренування)
4 - 6 балів	Середнє навантаження (тривалість занять в залежності від періоду тренування)
1 - 3 бали	Мале навантаження (тривалість занять 1 година)

Спираючись на особливості спеціальної діяльності футболістів, характер взаємодій з партнерами по команді, протиборства з гравцями суперника і були розроблені специфічні методи тренування, які сприяли створенню кращих умов для вдосконалення рухової та техніко-тактичної майстерності футболістів.

Також було встановлено, що застосування різних методів тренування чинило диференційований вплив на психічну напруженість в діяльності футболіста, що і дало можливість застосувати в тренуваннях градацію психічного напруження (в умовних балах) засобів і специфічних методів підготовки футболістів.

Ґрунтуючись на умовній градації нами і був введений показник психічної напруженості тренувального процесу.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ В РІЗНІ ПЕРІОДИ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Завдання методичного посібника полягає в тому, щоб на підставі теоретичних розробок та практичного досвіду провідних фахівців футболу визначити закономірності розвитку окремих рухових якостей та їх взаємозв'язок і на цій підставі розробити конкретний зміст занять в тижневому мікроциклі, періоді та річному циклі тренувань. Слід особливо наголосити, що розвиток швидкості, спритності, сили і витривалості повинні розвиватися в комплексі з техніко-тактичною підготовкою.

Для визначення змісту тренування головним повинен бути об'єктивний аналіз гри, характер, обсяг та інтенсивність рухової активності гравця під час матчу. Тільки на підставі таких даних можна об'єктивно визначити форму і зміст тренування з націленням гравця як до змагань, так і забезпечення його спортивного росту.

В літературних джерелах та в практичній діяльності провідних фахівців футболу України, Європи, світу зустрічаються відомості де підкреслюється, що футболіст під час матчу пробігає понад 10 км. Як підтверджує практика цей показник виявляється значно нижчим. Зі спринтерською швидкістю гравець долає тільки одну третю або четверту частину від загальної відстані подоланої ним дистанції (до 1800 м). В одній зустрічі гравець виконує до 140 прискорень на 20-30м, а іноді навіть по 4 ривки за одну хвилину. Це робота високої, а іноді навіть максимальної інтенсивності де футболіст витрачає свій кисневий запас. Із 90 хвилин гри, в середньому до 20 хвилин гравець діє в умовах кисневого боргу.

Під час матчу частота пульсу зростає у гравця від 70 до 160-190 і навіть понад 200 ударів за 1 хвилину. Втрата ваги у відповідальних матчах досягає 2-3 кг, а витрата енергії досягає до 1500 калорій.

За час гри футболіст володіє м'ячем не більше 2-ох хвилин. Решту часу перебуваючи на полі опікує або контролює дії суперника, відпочиває, пересувається намагаючись зайняти вигідну позицію.

Наведені дані свідчать про те, що поряд з технічною досконалістю важливу роль в тренуванні повинна відводитись розвитку рухових якостей. Однак такі поєднання повинні ретельно продумуватись як за характером так і за інтенсивністю. Якщо метою тренування є підготовка до наступних змагань тоді тут повинна переважати ігрова діяльність, яка за деякими авторами повинна бути у 1,5-2 рази вищою ніж під час матчу.

Вже тривалий час розвиток швидкості науковці і практики футболу розглядають в поєднанні з розвитком сили. Аналогічно розглядають і проведення техніко-тактичної підготовки в поєднанні з розвитком рухових якостей, а не ізольовано, що у грі у футбол не зустрічається.

Справа в тому, що навіть у кращих наших командах гравці недостатньо швидко обробляють м'яч, пересуваються полем, не впевнено грають головою і тому наші команди саме в цих компонентах поступаються кращим командам Англії, Іспанії, Німеччини та іншим які володіють високим рівнем фізичної підготовки і швидкості.

З позиції методики, головною складовою фізичної підготовленості футболіста є рухові якості: швидкість, спритність, сила і витривалість, розвиток яких на тренуваннях може носити загальний або спеціальний характер, в залежності від того наскільки це поєднується з роботою з м'ячем, тобто з технікою. Наведені компоненти під час гри практично не роздільні і взаємозалежні, тому з точки зору методики дуже важко враховувати існуючі закономірності, їх недотримування може суттєво вплинути на якість тренування і ріст майстерності гравця. Важливою складовою фізичної підготовки гравця є розвиток рухових навиків необхідних йому у грі.

Швидкість – у футболі швидкість є важливою, а по суті і вирішальною якістю. Розвивається на базі солідно розвинутої сили, а також на відповідному рівні розвинутої спритності та витривалості. У грі у футбол швидкість проявляється у багаточисельних різновидах: швидкості спринтерський в поєднанні зі спритністю падінь, єдиноборств, стартів, стрибків, швидкість володіння м'ячем і виконання технічних прийомів,

швидкість оцінки ігрових ситуацій та виконання відповідних прийомів і дій, а також швидкість плинності психічних процесів. Для координації великих навантажень в тренуванні важливо знайти правильний вираз швидкості (постійна швидкість або зміна темпу).

Швидкість буде розвиватися при оптимальному стані організму, тобто коли немає відхилень в стані здоров`я, нервова система і руховий апарат розім`яті, м`язи розігріті і розслабленні. Іншою важливою умовою є те, щоб організм обов'язково був відпочившим, не втомленим попереднім тренуванням або грою.

Звичайна спринтерська швидкість футболіста розвивається у взаємозв`язку і з іншими складними рухами, тобто як це відбувається під час гри. Інший різновид швидкості розвивається повторенням рухів – це швидкісна витривалість. Для розвитку швидкості користуються пробіганням коротких відрізків серіями (по 2-4), закінчуючи вправу з максимальною інтенсивністю. Проміжки між серіями заповнюють ходьбою, а наступна серія розпочинається тільки якщо частота пульсу знизилась до 90-95 ударів за хвилину.

Кількість серій залежить від рівня тренованості футболіста та інших факторів, і при сприятливих умовах їх можна збільшувати від 1-2 до 4-6. Відрізки можуть бути різними (збільшеними, скороченими, пробігання з ходу та ін.). Якщо відрізки беруться довжиною 20-60 м, які футболіст пробігає за 3-8 сек, тоді між ними дається достатній інтервал відпочинку, для того щоб кожен наступний відрізок долався на максимальній швидкості, що є можливим тільки при достатньому відновлені організму. При такій організації тренування швидкість розвивається на 100%, а сила на 60%. Швидкісні вправи можна включати в кожне тренування, якщо рівень підготовленості футболістів дозволяє їм поєднувати пробіжки в максимальному темпі з іншими складними вправами. Тут важливу роль відіграє інтервальне тренування.

В межах окремого тренування розвиток швидкості проводиться після цілеспрямованої розминки і до початку основної частини тренування. Корисно було би розвивати

швидкість у комплексі з технікою і спритністю. Тоді швидкість пронизувала би все тренування.

В тижневому циклі швидкісна підготовка повинна проводитись у всіх тренуваннях з найбільшим акцентом на вівторок-середу. Однак, слід зауважити, що після проведеного матчу або важкого тренування на силу або витривалість для повного відновлення організму необхідно 72 години, тому в цей час інтенсивність швидкісної роботи зменшується.

В річному циклі розвиток швидкості починається з 4-го тижня підготовчого періоду коли вже досягнуто відповідних результатів у розвитку сили та витривалості. Задача тут полягає в тому, щоб поступовим скороченням довжини відрізків і збільшенням швидкості зменшити об'єм роботи і підвищити її інтенсивність, яка досягає найвищої позначки за два тижні до початку змагань. Тут перевага надається комплексним методам тренування, тобто розвиток швидкості проводиться у поєднанні з технікою та спритністю. Звичайні і звичні методи поступово відходять зі змісту тренувань.

Протягом основного періоду розвиток швидкості залишається важливою складовою фізичної підготовки. Тренування і надалі містять розвиток спрінтерської та комплексної швидкості, (в поєднанні зі спритністю і технікою), а також швидкісної витривалості яку розвивають методом інтервального тренування.

Спритність - є важливою руховою якістю футболіста, оскільки сприяє точно, економно і швидко виконувати нову невідому рухову задачу. Основою спритності є нервово – м'язева координованість створена на сукупності різносторонніх рухів якими оволодів гравець. Спритний футболіст легко оволодіває новими технічними прийомами, краще пристосовується до різних ігрових умов. Така залежність між технікою і спритністю в футболі випливає із характеру самої гри, де техніка є своєрідною «спеціальною спритністю».

Подібно швидкості, спритність також повинна би пронизувати всі тренування. До того ж гравцеві слід виконувати не тільки складні рухові вправи за характером близькими до

елементів гри, а і вправи довільного плану. Для розвитку спритності кращою є підготовча частина тренувального заняття. В основній частині тренування, спритність виступає тільки як спеціальний елемент пов'язаний з технікою, швидкістю та ін.

В тижневому циклі розвиток спритності проводиться на всіх тренуваннях і перш за все безпосередньо після важкої гри або важкого тренування коли вправи швидкості дозволяють організму відновлюватися носячи характер активного відпочинку. Над розвитком спритності постійно працюють протягом року, тільки час від часу змінюючи характер вправ. На початку підготовчого періоду переважають вправи загального профілю (додатково рухливі ігри, інші види спорту). Потім відбувається поступовий перехід до виконання падінь, стрибків, стартів, гальмування. В такому ж плані відбувається і тренування в спритності в основному періоді, де ця якість стає частиною комплексних занять по розвитку техніки і спритності. В кінці сезону заняття по спритності є незамінним засобом по боротьбі перенасиченістю футболом.

Сила – розвиток цієї якості до необхідного рівня є суттєвою складовою частиною фізичної підготовки яка покликана бути «гострокутним каменем» розвитку всіх інших рухових якостей. Від сили м`язів залежить швидкість руху, спритність, технічність і витривалість. Величина зусиль які виконують м`язи залежить від товщини і якості м`язевої тканини, здібності одночасно включити в роботу максимальну кількість м`язевих волокон, тобто так звану синхронізацію. Останнім часом великої популярності набувають вправи ізометричного методу напруження де максимальні зусилля здійснюються без динамічної роботи. Наприклад, стоячи під гімнастичною перекладиною натискати на неї знизу-вверх. Кожне зусилля виконується з максимальним напруженням протягом 6-10 сек. Такі зусилля необхідно виконувати 2-3 рази серіями по 4-6 зусиль. Застосування цього методу тренування принесло велику користь штангістам, легкоатлетам метальникам. В тренуванні футболістів ізометричні вправи краще виконувати до початку

підготовчої частини занять з тим, щоб перейти до інших динамічних форм тренування.

Розвитком сили необхідно займатися систематично переходячи від невеликої кількості підходів з великою вагою, до великої кількості підходів з малою вагою. Вправу слід виконувати швидко і динамічно. Не варто забувати і про розвиток м`язів верхніх кінцівок та тулуба, чергуючи напруження з розслабленням. Юні футболісти можуть виконувати силові вправи починаючи з 14 років.

Специфічним футбольним завданням є розвиток спеціальної сили для гри головою і підвищення швидкості бігу, що поки ще залишається слабким місцем гри наших футболістів.

На тренувальних заняттях силові вправи рекомендується виконувати після вправ на розвиток спритності і техніки, оскільки силовими вправами порушується точність м`язевої координації. Крім того заняття силовими вправами викликають втому, яка зберігається протягом 24-48 годин. Швидкі динамічні вправи та вправи поштовхового характеру можна проводити і до кінця підготовчої частини занять в залежності від подальшого напрямку занять – ігрове тренування, тактична підготовка, вивчення комбінацій або розвиток витривалості.

На початку підготовчого періоду силова підготовка проводиться мінімум два рази на тиждень. В другій половині цього періоду вона зменшується до одного разу на тиждень з поступовим переходом на динамічні та швидкі вправи.

Витривалість – це здібність виконувати роботу з малою інтенсивністю протягом тривалого часу. Футболу більш притаманною є швидкісна витривалість, яка допускає під час занять чергування бігу на короткі відрізки з інтервалами відпочинку протягом тривалого часу, тобто в такому ритмі як і під час гри. Тому поряд з іншими видами тренувань футболіста був розроблений і застосований метод інтервального тренування, за допомогою якого в різній ступені комплексно розвиваються всі рухові якості, в такому вигляді в якому вони зустрічаються у грі. Головним принципом методу є чергування різного роду

навантаження з тривалими інтервалами відпочинку, що є головним і вирішальним моментом в тренуванні. Навантаження максимальної інтенсивності повинно тривати від 30 до 60 сек. Тут частота пульсу може досягати 180 ударів за 1 хв. Наступні вправи виконуються тільки якщо частота пульсу знизиться до 120 – 140 ударів за 1 хв. Величина навантаження в одній серії вправ доходить до шести, а кількість серій у добре тренованого гравця до трьох, з відпочинком між ними тривалістю від 3 до 5 хв. Цей метод слід практикувати уважно з юними футболістами даючи навантаження протягом 30 сек тільки в одній серії вправ. В жодному разі не можна підміняти заняття інтервальним методом іншими формами фізичної підготовки. Інтервальне тренування необхідно постійно доповнювати вправами для розвитку швидкості (повторний метод тренування) та сили. Вплив який чинить інтервальний метод на розвиток індивідуальних рухових якостей наведено в таблиці 4.

Таблиця 4

вид навантаження (довжина відрізків)	**швидкість**	**сила**	**витривалість нижніх кінцівок**	**витривалість**
3-8 сек (20-80м)	100%	60%	20%	10%
30-60 сек (200-400 м)	50%	20%	70%	30%
80-100 сек (500-600м)	10%	10%	70%	100%
понад 1 годину	-	-	20%	100%

Дотримуючись аргументів як і під час розвитку сили, вправи на розвиток витривалості виконуються в кінці основної частини тренування з таким розрахунком, щоб з психологічної точки зору не закінчувати заняття інтервальним бігом.

В тижневому тренувальному циклі витривалість розвивають в четвер – п'ятницю, що обумовлюється тим, що заняття по розвитку швидкості вже проведені і залишається достатньо часу для відпочинку перед матчем. Найбільшого обсягу вправи на витривалість досягають в кінці січня. В подальшому обсяг вправ зменшується але інтенсивність і швидкість виконання зростає.

В другій половині підготовчого періоду відбувається перехід на розвиток швидкісної витривалості, де головна роль належить інтервальному тренуванню, яке на початку проводять два рази на тиждень, а в кінці періоду один раз на тиждень. В основному періоді витривалість розвивається як комплексним так і інтервальним методами, однак над розвитком цієї якості працюють не менше одного разу на тиждень.

Таким чином, тренування по розвитку всіх рухових якостей, слід будувати в наступній послідовності:

- розвиток спритності;
- розвиток швидкості;
- розвиток сили;
- розвиток витривалості.

Кількісні та якісні показники послідовності розвитку рухових якостей в підготовчому періоді наведені на рис. 1

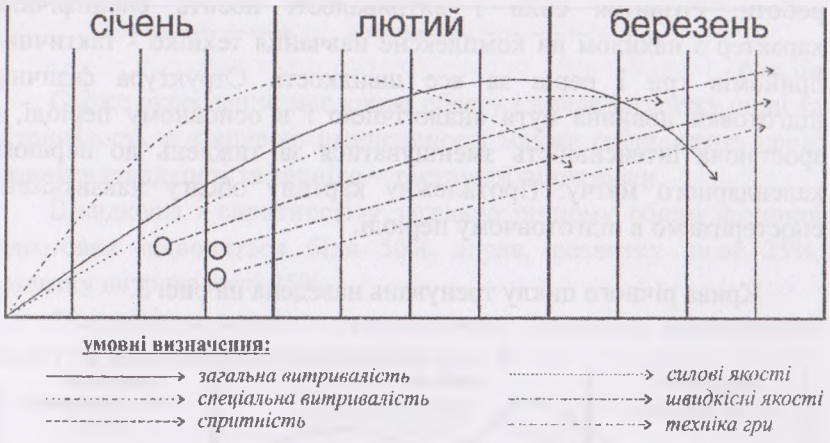

рис. 1

Аналогічна послідовність застосовується і у тижневому циклі тренування.

На рис. 2 наведено фізіологічну криву навантажень в тижневому мікроциклі тренувань.

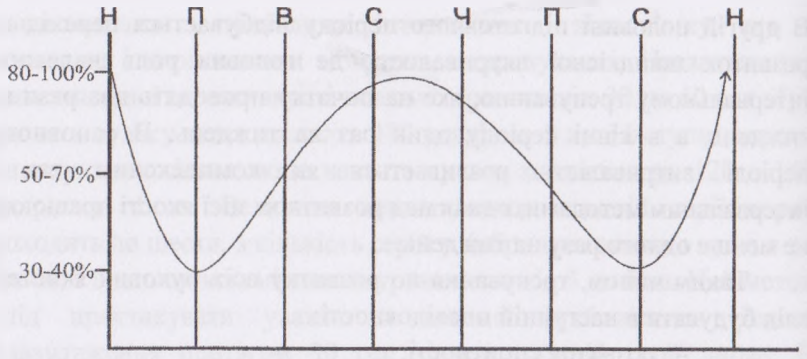

рис. 2

Дещо інакший підхід застосовується при складанні річного плану тренування. В першій частині підготовчого періоду наголос робиться на кількісну сторону, на великий обсяг вправ по розвитку сили і витривалості, чим створюється основа для наступної якісної роботи. Розвиток сили і витривалості носить специфічний характер з нахилом на комплексне навчання техніко - тактичних прийомів гри і перш за все швидкості. Структура фізичної підготовки повинна бути аналогічною і в основному періоді, а зростаюча інтенсивність зменшуватися за тиждень до першого календарного матчу. Протилежну картину обсягу навантажень спостерігаємо в підготовчому періоді.

Крива річного циклу тренувань наведена на рис. 3.

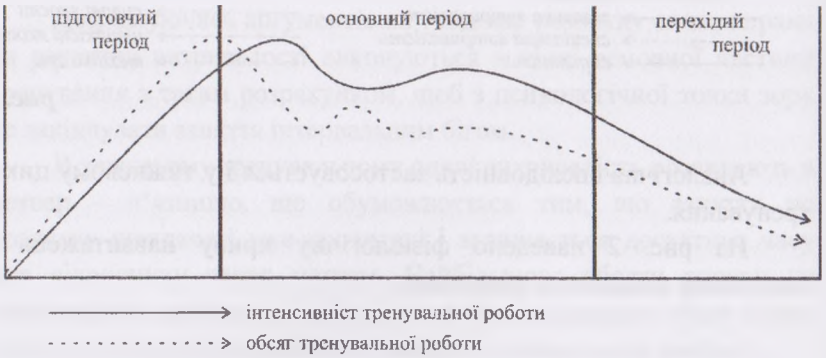

рис. 3

Кілька років тому Україна перейшла на проведення змагань з футболу за принципом осінь – весна. Це означає, що в річному циклі тренувань сьогодні існує два підготовчі, два змагальні та два перехідні періоди, що суттєво змінило характер підготовки футболістів до змагань.

Річний план підготовки футболістів за принципом проведення змагань осінь – весна наведено на рис. 3а

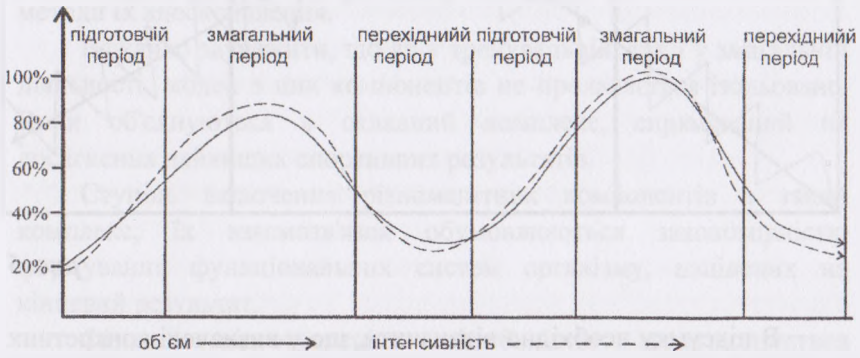

рис. 3а

Схоже окреслення має крива обсягу і крива розвитку сили та витривалості, а з кривою інтенсивності майже співпадають криві розвитку швидкості та техніко – тактичної підготовки.

Швидкості і спритності у загально річному обсязі фізичної підготовки відводиться біля 50% вправ, розвитку сили 25%, розвитку витривалості 25%.

Фізіологічна вартість тренувальних занять за показниками обсягу та інтенсивності наведена на рис. 4.

рис. 4

Структура тренувального заняття з показниками чергування навантажень з інтервалами відносного відпочинку наведена на рис. 5.

рис. 5

В підсумку необхідно відзначити, що у визначені конкретних тренувальних завдань тренер повинен покладатися на теоретичні знання і свій досвід, всебічно враховувати особливості кожного гравця своєї команди, рівень їх тренованості. Більшість тренерів дотримується консервативного тижневого циклу, який протягом тижня має тільки одну кульмінаційну вершину.

ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТА

Підготовленість футболіста складається з фізичної, технічної, тактичної, психічної та теоретичної підготовки.

Їх оцінка і дає уявлення про складники спортивної майстерності гравця і певною мірою систематизувати засоби і методи їх вдосконалення.

Важливо зауважити, що як у тренувальній, так і у змагальній діяльності, жоден з цих компонентів не проявляється ізольовано. Вони об'єднуються в складний комплекс, спрямований на досягнення найвищих спортивних результатів.

Ступінь включення різноманітних компонентів в такий комплекс, їх взаємозв'язок обумовлюються закономірністю формування функціональних систем організму, націлених на кінцевий результат.

Фізична підготовленість футболістів характеризується можливостями функціональних систем організму і рівнем розвитку основних фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, спритності (координації) та гнучкості.

Фізична підготовленість поділяється на загальну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка - це різносторонній розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей органів і систем організму, злагодженість їх проявів у процесі м'язевої діяльності.

В сучасному спортивному тренуванні загальна фізична підготовка пов'язана з рівнем розвитку якостей і здібностей, що чинять безпосередній вплив на спортивний результат і ефективність тренувального процесу.

Спеціальна фізична підготовка характеризується рівнем розвитку фізичних якостей, можливостей органів і функціональних систем, котрі безпосередньо визначають результат у обраному виді спорту.

У спеціальній фізичній підготовці враховується не тільки рівень функціональних можливостей основних систем організму і

розвиток фізичних якостей, але і здатність футболіста реалізувати свій функціональний потенціал в змагальній діяльності.

Фізична підготовка тісно пов'язана зі спортивною спеціалізацією спортсмена.

В деяких видах спорту результат визначають швидкісно-силові можливості, рівень розвитку анаеробної продуктивності, в інших аеробною продуктивністю, витривалістю, ще в інших - швидкісно-силовими і координаційними можливостями, а інколи і рівномірним розвитком різних фізичних якостей.

Фізична підготовка - одна із найважливіших складових частин спортивного тренування.

Загальна фізична підготовка спрямована на гармонійний розвиток рухових якостей, які сприяють досягненню високих результатів.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей у відповідності з вимогами, зумовленими специфікою футболу.

Може скластися враження, що футболісти не мають проблем з розвитком рухових якостей, оскільки тут немає потреби розвивати швидкість до рівня як у спринтерів, силу - як у важкоатлета, витривалість - як у бігунів на довгі дистанції. Однак специфіка кожного виду спорту вимагає своїх специфічних модифікацій їхнього розвитку.

Розглянемо специфіку розвитку окремих рухових якостей. Футбол відноситься до швидкісно-силових видів спорту, складовими якого є швидкість, сила, швидкісна витривалість і стрибучість.

Сила - це здатність виконувати рухові дії, долати зовнішній опір напруженням м'язів.

Сила необхідна футболісту для виконання ударів, передач м'яча на далекі відстані, ведення єдиноборств з суперником, при відштовхуванні під час гри головою, для раптового стартування, зупинок, зміни напрямків руху та інші.

Вправи силового характеру за режимами скорочення м'язів розподіляються на:

- ізометричні (статичні);

- ізотонічні (динамічні);
- ізотонічні при поступливому режимі роботи м'язів;
- ізокінетичні (використання тренажерів);
- змінних опорів (зміна величин обтяжень на тренажерах).

Ізометрична (статична) праця характеризується постійно зростаючою тривалістю.

Ізотонічна (динамічна) – праця, в якій тривалість роботи змінюється, а напруження м'язів залишається незмінним.

Процес силової підготовки футболіста складається з трьох етапів:

1. Загальної силової підготовки, яка охоплює розвиток сили всіх м'язів без врахування спортивної спеціалізації.

2. Спрямованої силової підготовки - тут створюється функціональний фундамент сили.

3. Спеціальна силова підготовка спрямована на розвиток сили тих груп м'язів, які посідають важливе місце в спортивній спеціалізації з одночасним розвитком інших рухових якостей.

Тут можна використовувати безліч вправ різних за структурою і характером. Важливо щоб опір поступово зростав.

Засоби для розвитку сили розподіляються на:

1. Засоби загальної силової підготовки. Вони однаково впливають на всі системи рухів або окремих їх частин і на розвиток усього організму.

2. Засоби силової підготовки, якими впливають на розвиток м'язових груп, підвищуючи величини навантажень та зміною характеру нервово - м'язевої активності під час виконання вправ. За характером вони наближені до спортивної спеціалізації.

3. Засоби спеціальної силової підготовки сприяють розвитку м'язевої сили, підвищенню навантажень. Вони впливають і на розвиток інших рухових якостей, що складають рухову структуру у футболі.

Існують три способи максимальних силових напружень:

- виконання вправ до втоми без обмеження навантажень;
- навантаження близькі до граничних;
- граничне навантаження з граничною швидкістю.

Методи розвитку сили:

1. Метод максимальних навантажень застосовується в тренуванні висококваліфікованих спортсменів.
2. Повторний метод (виконання вправ з однаковою (незмінною) інтенсивністю).
3. Метод багаторазових повторень вправ до втоми.

Всі методи використовуються під час загальної спрямованої підготовки.

Вправи для розвитку сили:

- штанга, гирі, гантелі;
- медболи;
- коловий метод виконання вправ (присідання, підстрибування на лавиці, з партнером, гантелями) та ін.

Стрибучість

Дає змогу використовуючи власну м'язеву силу, долати вагу власного тіла для пересування в повітрі якнайдалі, або якнайшвидше.

Основою стрибучості є сила і швидкість.

Висота льоту питомої ваги тіла залежить від швидкості, яка йому надається у завершальній стадії відштовхування. Тренування з розвитку стрибучості повинно зводитися до скорочення тривалості відштовхування (прискорення розбігу та використання амплітуди рухів за рахунок збільшення м'язевої сили).

Засоби для розвитку стрибучості:

- стрибки вверх;
- стрибки з відштовхуванням почергово правою-лівою ногою;
- стрибки через перешкоди;
- стрибки з відштовхуванням двома ногами;
- стрибки в довжину;
- з місця;
- багатоскоки;
- потрійний стрибок;

- вправи зі скакалками;
- вправи з отяготінням та інші.

Швидкість - це здатність виконувати рухи за мінімальний відрізок часу.

Швидкість бігу розвивають вправами які виконуються з максимальними зусиллями. Кожна вправа виконується з граничною для футболіста швидкістю, але тільки після необхідного для відновлення організму відпочинку. Швидкість залежить від наступних чинників:

- вроджених функцій;
- сили функціонування м'язевих груп;
- координації рухів;
- швидкості процесів мислення;
- оптимальних вольових зусиль.

Типовим проявом швидкості є:

- швидкість реагування;
- швидкість оцінки ситуацій;
- швидкість прийняття правильного рішення;
- швидкість пересувань гравця;
- швидкість взаємодії між гравцями.

Практично всі фінти побудовані на особливостях реагування.

Для футболу властивим є реагування з вибором.

Вирішальним чинником розвитку швидкості рухового акту є рівень розвитку динамічної сили.

Розвиток швидкості залежить від рівня розвитку вольових якостей за наявності достатньо розвинутого рівня сили і досконалості техніки. Цю якість необхідно розвивати на протязі усього річного циклу тренування.

Над розвитком швидкості працюють коли організм достатньо відпочив, розім'ятий і немає захворювань.

Під час виконання вправ на швидкість важливо пам'ятати про інтервал відпочинку між ними. Наступний відрізок гравці повинні пробігти з максимальною інтенсивністю. Якщо ЧСС під час виконання вправ на швидкість складала 180 і більше ударів за 1

хвилину. Повторне пробігання можливе тільки якщо ЧСС знизилась до 110-120 ударів за 1хв. Оптимальними є відрізки довжиною 20-30м. В одній серії вони долаються по 4-6 разів. Відпочинок між серіями 4-6 хвилин.

В першій фазі підготовки 3-4 тижні швидкість не розвивають. В цей період головним є розвиток витривалості та динамічної сили, як фундаменту швидкості.

Методи розвитку швидкості:

- повторення рухів з максимальними зусиллями;
- метод реагування на неочікуваний подразник для розвитку простої та складної реакції з вибором.
-

Засоби розвитку швидкості:

- рівномірний біг;
- спрінти;
- біг з перешкодами;
- біг по східцям;
- біг по похилій доріжці (вверх, вниз);
- біг боком;
- біг із зміною напрямків;
- з високим підніманням колін, підтюпцем;
- із захлестом гомілок;
- комбінації з різних способів бігу;
- старти з різних вихідних положень;
- акробатичні вправи та ін.

Витривалість

Витривалість - це здатність гравця виконувати роботу тривалий час без зниження інтенсивності. Тут обсяг роботи чималий, а інтенсивність незначна. Між потребою в кисні та його поступленням зберігається рівновага, тобто в організм поступає достатня кількість кисню, а молочна кислота не накопичується.

Робота на витривалість залежить від постачання киснем працюючих м'язів.

Витривалість характеризується спроможністю гравця виконувати всі дії на високому рівні, зберігаючи спортивну форму від початку до кінця матчу, швидко відновлюючи організм після напруженої гри.

Щоб успішно розвивати витривалість, заняття доцільно проводити поетапно.

1 етап - 4-5 тижнів кросовий біг, фартлеки.

2 етап - 3-4 тижні кросовий біг, фартлеки з інтервалами.

3 етап -3-4 тижні збільшення м'язевої роботи в умовах кисневого голоду.

Заняття проводяться на місцевості.

Тривалість навантажень 10-30", а відпочинок 25-45".

Спеціальна витривалість в спортивній діяльності необхідна і залежить від:

- функціональних передумов організму;
- продуктивної потужності ССС;
- обміну речовин;
- аеробної та анаеробної продуктивності організму;
- досконалості координації рухових структур;
- психічних передумов і вольових здібностей.

Розвитку спеціальної витривалості найкраще сприяє інтервальний метод.

Витривалість має велике значіння під час підготовки гравця.

Низький рівень спеціальної витривалості проявляється у грі, де всі дії в різних комбінаціях проявляються поперемінно.

Спеціальна витривалість розвивається або окремо, або разом з іншими якостями. Наприклад, за допомогою ігрових вправ, підготовчих ігор, біг спиною, боком, обличчям вперед, передачі м'яча з пересуванням гравця, ведення м'яча від позначки до позначки (посерійно).

Використовуються і змагальні вправи:

- гра у футбол 2х45 або 3х45;

Ігри можна розподіляти і на частини 3х15 і т.д.

Розвиток спеціальної витривалості:

- тривалі пересування на швидкості близькій до критичної;
- різні варіанти повторної роботи з відносно коротким відпочинком і т.д.

Спритність

Головним показником визначення спритності є час і простір.

Поєднання рухів використовуються як у стандартних, так і змінних умовах. Таким чином простір, час, стандартні та змінні умови і вправи, що впливають на розвиток спритності, тобто рухової координації, розподіляються на три групи.

Група координації - це рухи, які характеризують просторову точність та швидкість їх виконання.

Група точності рухів - є показником досягнутого вміння у певному відрізку часу. Цей рівень визначається за допомогою тестів.

Третя група, **координаційна,** де завдання виконується без помилок і якнайшвидше, що повинно відповідати особливостям ситуацій, які безперервно змінюються.

Оцінювати ці дії можна тільки спостерігаючи за діяльністю гравця у грі в складних та нових незвичних умовах.

Рухова координація залежить від рухової здібності, досвідченості, уяви та рухових умінь, набутих під час оволодіння іншими рухами.

Ця рухова якість розвивається при вивченні нових різноманітних вправ та виконанні вже відомих, але в різних ситуаціях.

Вправи спрямовані на розвиток рухової координації швидко втомлюють нервову систему, тому їх краще виконувати повторним методом, що наближений до розвитку швидкості. Такі вправи проводяться в першій частині тренувальних занять.

Засоби розвитку спритності:

- перекиди вперед з присіду;
- перекид під час ходьби та бігу;
- оберти зі стрибка вверх з поверненням на В.П.;

- перекиди назад (сидячи, з присіду, з упору, з положення ноги нарізно);
- "міст" з положення стоячи, з положення стійки на руках за допомогою партнера;
- стійка на голові та передпліччях;
- перестрибування з поворотами через лавки, партнера, козла, коня;
- передача м'яча в русі з перекидом вперед;
- перекид вперед, удар головою по підкинутому вверх м'ячу і падінням вперед;
- підкинути м'яч вверх, перекид вперед, зупинка м'яча в повітрі та інші.

Гнучкість

Гнучкість - це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Вона залежить від форми суглобів, еластичності м'язів та зв'язок.

На рівень гнучкості впливає температура повітря, пора дня, стан збудження нервової системи гравця та інші.

Вправи на гнучкість слід виконувати на кожному тренуванні, в другій частині розминки, або після її закінчення з поступово наростаючою швидкістю. Її виконують серіями по 3-5 ритмічних рухів, чергуючи їх з короткочасним відпочинком. Кількість повторень від 20 до 70 разів.

Вправи на розтягування краще виконувати щодня, або навіть і 2 рази на день (під час ранкової зарядки і тренування).

За характером м'язевої роботи вправи можуть бути динамічними або статичними.

До динамічних вправ належать поглиблені нахили, повороти, махи. До статичних - затримки.

Засоби для розвитку ГНУЧКОСТІ:

- торкання коліном плеча;
- те ж саме в русі;
- нахили тулубу вперед в положенні ноги нарізно;
- повороти тулуба з торканням долонею протилежної п'яти;

- глибокі присідання;
- присідання на одній нозі;
- нахили тулубу вперед з положення сидячи;
- стоячи спиною до гімнастичної стінки - нахили вперед, тримаючись за нижню щаблину;
- вправи в парах, тримаючи партнера за ноги з відхиленням назад, в сторони;
- піднімання ноги партнера вверх, шпагати, напівшпагати та інші.

Розвиток сили у річному циклі тренувань

1. Втягуючий і загальнопідготовчий етапи підготовчого періоду покликані розвинути силу не нижче рівня минулого року.
2. Спеціальна підготовка на передзмагальному етапі повинна підвищити рівень розвитку сили.
3. У змагальному періоді підтримувати силу на досягнутому в підготовчому періоді рівні.
4. У перехідному періоді зберегти досягнутий рівень сили перед зниженням навантажень.

Розвиток швидкості у річному циклі тренувань

1. ***Загально-підготовчий етап підготовчого періоду.*** Швидкість розвивається виконанням різних гімнастичних вправ в прискореному темпі та бігових вправ (старти, естафети, рухові, спортивні ігри).
2. ***У спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду*** - гравці виконують біг з наростаючою швидкістю. Повторний біг з різною швидкістю. біг в гору.

Виконання вправ з техніки на великій швидкості (ведення, фінти, зупинки, м'яча, обводка та ін.)

Розвиток витривалості в річному циклі тренувань

Загально - підготовчий етап підготовчого періоду. Розвиток загальної силової витривалості. Тут йдеться про підвищення інтенсивності.

Для розвитку загальної витривалості використовують тривалі навантаження з великим обсягом вправ.

На цьому етапі ведеться робота по підвищенню рівня силової витривалості.

На спеціально-підготовчому етапі величина загального навантаження повинна забезпечувати розвиток спеціальної витривалості, підвищення інтенсивності та стабілізації досягнутого обсягу тренувань.

В змагальному періоді підтримується загальна силова витривалість та швидкісні можливості футболіста і ведеться подальший розвиток спеціальної витривалості.

Найважливішим елементом підвищення спеціальної витривалості є участь у змаганнях.

Стрибучість - розвивається протягом усього підготовчого періоду.

Для підвищення рівня координації використовують:

1. На загально-підготовчому етапі вивчають різні нові вправи.
2. На етапі спеціальної підготовки підготовчого періоду вводяться різноманітні спеціальні вправи.
3. У змагальному періоді виконуються різні варіанти вправ з техніки.
4. На етапі збереження спортивної форми ведеться робота по вдосконаленню прийомів техніки у змінних умовах.

Вправи на спритність виконуються після розминки протягом усього підготовчого періоду.

Вправи на гнучкість включаються до всіх тренувань, але найдовше їх виконують на етапі загальної підготовки у підготовчому періоді.

У змагальному періоді ведеться робота по підтриманню розвитку рухових якостей на досягнутому рівні.

В окремому тренуванні спочатку виконують вправи на швидкість, потім на силу, спритність і на кінець вправи на витривалість. В тижневому циклі вправи на швидкість виконують у вівторок, середу.

Тренування часто можуть носити і тематичний характер:

- з фізичної підготовки;
- з техніки;
- з тактики;
- індивідуальні (самостійні);
- комплексні тренування.

Робота з командою в різні періоди річного циклу тренування

Питання першої частини підготовки підготовчого періоду викладені в розділі загальної і спеціальної фізичної підготовки футболіста.

Тренувальна робота у другій спеціальній частині підготовчого періоду будується з акцентом на розвиток спеціальних якостей футболіста. Це положення має вирішальне значення у виборі засобів і методів спрямованих на вдосконалення спеціальної підготовки.

Зміст і методика процесу спеціальної підготовки повинні враховувати особливості ігрової діяльності футболіста, які характеризуються:

- безперервною зміною ситуації на полі;
- необхідністю виконувати складні по координації рухи в умовах гострого єдиноборства і постійно зростаючої втоми;
- нерівномірним навантаженням і т.д.

Необхідно враховувати і роботу, яку футболіст виконує у грі. За даними науковців вона складається із:

- понад 300 повільних пробіжок (3-5 км бігу);
- понад 120 ривків і прискорень (2 - 3,5 км спрінтерського бігу);
- 60-130 техніко - тактичних прийомів з м'ячем.

Загальне навантаження у грі дуже велике. Про що свідчить динаміка ЧСС, яка коливається від 130 до 220 ударів за 1 хв.

Тому при виборі вправ на цьому етапі слід враховувати два правила:

1. Вправи повинні моделювати різноманітні ігрові ситуації.
2. Їх вплив на організм футболіста повинен бути значним.

Бажано, щоб практично вся робота проходила з м'ячем. Виконуючи кожну тренувальну вправу футболіст повинен

постійно зіткатися з рішенням відповідних тактичних задач. Тільки так можна привчити гравця думати на полі і тоді гра стане більш видовищною.

Вся техніко-тактична робота може проводитись в різних режимах. Як відомо в "Динамо" Київ таких режимів є три:

"А" - зі спрямованістю на розвиток витривалості;

"В"- зі спрямованістю на розвиток швидкості;

"Д"- підтримуючий режим.

Методика вдосконалення спеціальної витривалості проявляється у здібності:

1. Підтримування заданого темпу гри до останньої хвилини матчу.

2. Виконувати ривки і прискорення без помітного зниження швидкості до кінця першого та другого таймів гри.

3. Зберегти техніку виконання ігрових прийомів на однаковому рівні протягом всієї гри.

Вдосконалення спеціальної витривалості відбувається перш за все в процесі самої гри,а також під час занять іншими іграми.

Однак у зв'язку з адаптацією організму до навантажень які він одержує у грі приріст витривалості у спортсмена високої кваліфікації не значний. Тому у тренувальних заняттях доцільно використовувати методичні прийоми, що продовжують тривалість гри, або які підвищують їх інтенсивність. Наприклад, проводити тренувальну гру 2х60 хв.

Гру можна розділити не на два, а на 6 таймів по 15хв. кожен. В кожному такому мікротаймі гра повинна проходити у високому темпі. По мірі розвитку витривалості інтервали відпочинку між таймами поступово скорочуються до нуля, а темп гри не знижується. Після 1-го тайму дається відпочинок – 5 хв., після другого -5 хв., після третього – 15 хв., а врешті таймах по – 5 хв.

Тренувальна робота такого типу проводиться на протязі 3 - 4 тижнів, а потім поступово починають скорочуватися інтервали відпочинку між таймами. Замість 5-ти хвилинних інтервалів встановлюється відпочинок протягом 4,3,2,1 хвилини.

В такий спосіб футболіст звикає до гри у високому темпі обидва тайми.

Витривалість вдосконалюється різними засобами і методами. Для цієї мети найбільш перспективним є інтервальний метод, який широко застосовується в інших видах спорту.

В заняттях із застосуванням інтервального методу використовуються ігрові вправи. Темп виконання вправ повинен бути таким, щоб ЧСС знаходилась в межах 170-180 ударів за 1хв.

Тривалість інтервалів відпочинку визначається часом зниження ЧСС з 180 до 130 ударів за 1 хв.

В підготовчому періоді тренувань час відпочинку триває 6-8 хв., в змагальному 2- 4 хв. Кількість повторень або 8-10 разів підряд, або 2 серії по 4-5 повторень в кожній з відпочинком 3-6 хв. між серіями.

Якщо футболіст підготовлений добре і здатний переносити великі навантаження рекомендується використовувати їх 1-2 рази в мікроциклі "жорсткі" варіанти інтервального методу.

Це означає, що тривалість і інтенсивність роботи залишаються на одному рівні, а інтервали відпочинку між черговими пробами скорочується прогресивно.

В тижневому циклі потрібно моделювати змагальні навантаження з проведенням ігор по середам і суботам.

Змагальний період

В цьому періоді команди проводять хоча би одну гру на тиждень, а за сезон їх кількість становить 40-50 ігор. В кожній з них ставиться тільки одна задача - перемогти, що вимагає від футболістів повної віддачі фізичних і психічних ресурсів.

Футбол один із найбільш складних видів спорту. Середня ЧСС гравця складає 170-180 ударів за 1 хв., а за час гри практично повністю вичерпуються вуглеводні ресурси організму. А психічні навантаження? Все це призводить до того, що природнє відновлювання різних систем організму після гри триває від 48 до 72 годин.

Часто у грі в процесі єдиноборств виникають травми. Відповідну втому викликають і переїзди транспортом. Ми перерахували тільки деякі із факторів, які тренер повинен

враховувати при плануванні завдань гравцям у змагальному періоді.

В перші тижні цього періоду відбувається якісна перебудова тренувального процесу. Збільшується кількість вправ, які виконуються в режимі наближеному до ігрового. Відбувається і перерозподіл вправ різної спрямованості. Зменшується, але не припиняється робота пов'язана з розвитком аеробних можливостей, рідше включаються в заняття силові вправи. Їх заміняють техніко-тактичні вправи в яких вдосконалюються швидкісні якості, спеціальна витривалість, спритність.

Тренерам відомо багато техніко-тактичних вправ. Їх можна придумати необмежену кількість. Але це не означає, що на кожному занятті потрібно давати нові вправи. Мабуть тут краще виходити з наступного.

У тренерів повинні бути свої моделі гри. Краще, якщо тренер може досить чітко сформувати принципи на підставі яких, його команда буде будувати свою гру. В кожному принципі повинні відображатися вимоги до дій, тобто з одного боку використання стандартних положень (награнних), з іншого боку максимальна свобода дій кожного гравця.

Тренувальні вправи обираються тренером так, щоб виконуючи їх гравець реалізовував ідеї, закладені в принципах гри. Виконувати тренувальні вправи можна в різних режимах і тоді по суті одна і таж сама вправа буде викликати різні реакції організму (збільшується кількість повторень, що буде сприяти при рішенні техніко - тактичних задач, вдосконалення аеробних можливостей, тобто загальної витривалості).

Виконання тієї чи іншої вправи зі скороченими інтервалами відпочинку призведе до розвитку анаеробних можливостей (швидкісної витривалості).

Вихідною точкою при плануванні навантаження на між ігровий цикл є гра.

У футболі завжди проводяться відновлювальні заходи на наступний день після гри. Це не правильно, оскільки за ті 12-15 годин що минають після закінчення гри і до початку відновлюваних заходів йде активне, природнє відновлення.

Починати відновлювальні процедури потрібно вже відразу після гри: прийняти теплий душ, недовго посидіти в теплому басейні або ванні, зробити відновлюваний масаж. На наступний день необхідно продовжити відновлювальні заходи (сауна,массаж) і провести теоретичні заняття, тобто розбір гри.

Робити розбір відразу після гри недоцільно. В цей час, тренер ще збуджений і емоції під час розбору будуть переважати над розумом.

Так тренер повинен мати достатньо часу, щоб самому детально проаналізувати гру, співставити побачене зі стенограмою матчу. Необхідно продумати план виступу перед гравцями.

Перш за все необхідно проаналізувати вдалі дії гравців своєї команди і вже потім звернути увагу на помилки. Важливим тут є довести до відома гравців причини допущених помилок:

- недостатній рівень фізичної підготовки;
- неправильна оцінка, а звідси і рішення ігрових ситуацій і т.д.

Краще коли під час розбору гравці самі будуть аналізувати помилки і пропонувати способи їх усунення.

Запам'ятати всі дії гравців під час гри тренер не може. В пам'яті залишаються лише деякі епізоди. Тому тренеру необхідно вести запис дій, або відеозапис гри.

Способів реєстрації дій існує декілька (графічний запис, на магнітофон, відеозапис та інші).

Відновлювальні заходи і теоретичні заняття повинні підготувати футболіста до виконання тренувальної роботи в наступному мікроциклі (з вівторка до суботи).

У вівторок, середу і четвер в першому колі по можливості слід проводити тренування по 2 рази на день, в п'ятницю і суботу по 1 разу. Таке зменшення навантажень необхідно для того щоб до дня гри футболіст не був втомленим від попередньої тренувальної роботи.

Всі тренувальні заняття повинні проводитись з м'ячем і носити техніко - тактичний характер. По спрямованості заняття можна варіірувати наступним чином:

Вівторок – техніко - тактичні заняття швидкісної спрямованості.

Середа – тренування спрямоване на розвиток загальної (аеробної) витривалості. Таке заняття переслідує дві цілі: 1 - Відновлювання після швидкісних тренувань. 2 - Воно допомагає підтримуванню витривалості на відповідному рівні. Друге заняття в цей день повинно бути спрямованим на розвиток (анаеробної) витривалості.

Четвер – можна повторити навантаження яке було в середу, а у п'ятницю провести заняття аеробного характеру.

Субота – перед ігрове тренування невелике за обсягом з використанням техніко – тактичних вправ.

Збільшення кількості швидкісних тренувань в першому колі необхідне.

Тільки за допомогою такої роботи на початку можна різко підвищити, а потім підтримувати на відповідному рівні швидкість реакції, швидкість пересування і швидкість виконання техніко – тактичних прийомів.

Тренування, які містять динамічні силові вправи призводять до суттєвого підвищення тонусу м'язів. Вимірювання показують, що через 14-16 годин після швидкісно-силової роботи, після якої не проводились відновлювані заходи замість 60-80 міотон (одиниця яка характеризує м'язевий тонус) має 100-190. Якщо при такому м'язовому тонусі проводити тренування тоді травми неминучі. Тому після швидкісних техніко - тактичних занять необхідно полежати в теплій ванні.

Техніко - тактичні вправи необхідно виконувати в умовах максимально наближених до ігрових.

На тренуванні повинні відбуватися такі ж самі єдиноборства по всьому полю, як і під час гри. Уява про те, що тренуватися можна м'яко (легко), а грати жорстко є наївною. Тільки повна віддача сил під час тренувальних занять забезпечить розвиваючий ефект.

Ефективність тренувальних занять в цьому періоді багато в чому залежить від організації контролю за навчально-тренувальним процесом. В кінці підготовчого періоду (або на самому початку першого кола) необхідно провести тестування і

визначити стан розвитку фізичних якостей і техніко - тактичної майстерності.

Це за звичай робиться за допомогою таких тестів, як біг 15 м. з ходу і зі старту, стрибок у верх, біг 10х30м. з інтервалами відпочинку 20-25сек., (степ-тест) та ін.

Результати цих тестів необхідно співставити з кількістю та ефективністю техніко - тактичних дій, які виконує футболіст, у грі. Такі дані допоможуть виявити сильні і слабкі сторони підготовки і розробити напрямки вдосконалення майстерності гравців.

Під час занять необхідно контролювати динаміку відповідних реакцій організму футболістів до навантаження.

Це робиться в залежності від наявних медичних приладів. В командах професіональної ліги періодично залучаються біохіміки для аналізу зміни кислотно-лужної рівноваги крові після навантаження різної спрямованості. В колективах фізкультури тренери можуть підраховувати ЧСС після виконання вправ і співставляти їх з тривалістю та інтенсивністю вправ.

Якщо після виконання короткочасних і малоінтенсивних вправ ЧСС різко зростає, то це є першою ознакою або недостатньої тренованості, або початком перевтоми. Тоді необхідно провести обстеження, щоб виявити причини поганого стану футболіста, і намітити шляхи для усунення цих причин.

Тренувальна робота в першому колі є закономірним продовженням роботи підготовчого періоду і навантаження тут повинні бути значними. В цей же період проводиться велика робота по подальшому згуртуванню футболістів в єдиний колектив здатний зрозуміти і виконати задачі, які поставлені перед ним.

У другій половині змагального періоду у гравців може розвиватися втома (проведено багато ігор, тренувальних занять і т.д.) пов'язана з фізичним або емоційним станом.

Точне визначення часу виникнення втоми та її характер допоможе тренеру будувати тренувальний процес так, щоб зняти втому і не довести гравців до перевантаження.

Тому до початку другого кола необхідно провести комплексне обстеження скласти план підготовки на друге коло. Основна спрямованість тренувань в другому колі вдосконалення техніко-тактичної майстерності. Не залишаються без уваги і інші складові підготовки (фізична, психічно-вольова), але їх вдосконалення проходить у тісному зв'язку з вдосконаленням техніки і тактики.

Друга половина змагального періоду триває понад три місяці, а кількість занять в порівнянні з першим колом зменшується на 1-2 тижні. Ефективність виконання ігрових прийомів в матчах багато в чому залежить від свіжості гравців, і тому тактиці підведення футболістів до матчу повинна приділятися першорядна увага.

Якщо ігри проводяться 1 раз на тиждень (в неділю) побудова мікроциклу повинна бути такою:

Понеділок: відпочинок і відновлювальні заходи.

Вівторок : 1 тренувальне заняття.

Середа : 1 або 2 тренувальних занять в залежності від обсягу роботи в понеділок.

Четвер: 1 заняття.

П'ятниця - субота: по 1 заняттю спрямованість кожного обирається у відповідності до вимог термінових тренувальних ефектів. Це правило передбачає таке чергування тренувальних занять, щоб вплив кожного із них на організм послідовно підвищував рівень підготовки футболістів.

Наприклад чергування занять по спрямуванню може бути таким:

Вівторок – 1-е заняття - техніко-тактичні вправи які виконуються у швидкісному (анаеробному) режимі.

2-е заняття -техніко-тактичні вправи в режимі (аеробної) витривалості. Воно виконується в об'ємі, який не викликає втоми гравця.

Середа - техніко-тактичні вправи в режимі розвитку швидкісної витривалості (режим анаеробного гліколізу).

Четвер 1-ше заняття техніко-тактичні вправи у змішаному (аеробно-анаеробному) режимі.

2 – е заняття техніко-тактичні вправи аеробного характеру.

П'ятниця - техніко-тактичні вправи в режимі анаеробного гліколізу (швидкісна витривалість).

Субота - тренувальне заняття підтримуючого характеру (на відміну від інших днів тижня, в яких тренувальні заняття повинні бути розвиваючими).

Всі заняття тижневого циклу спеціалізовані. В них виконуються вправи з м'ячем. Підбір вправ тренер здійснює на підставі моделі своєї команди.

Ефективність тренувального процесу в другому колі в значній мірі залежить від лікувально-відновлювальних заходів.

Чому?

- в підготовчому періоді футболісти виконують багато вправ що призводить до значних зрушень в стані окремих функцій організму (терміновий тренувальний ефект). В таких умовах вдосконалюється робота різних систем організму і не тільки під час роботи, але і в період відновлення;
- застосування засобів відновлення після таких занять було би недоцільним оскільки по суті вони ліквідували би ефект тренування;
- в змагальному періоді (особливо в другому колі), тренувань з такими навантаженнями небагато. Тут значну частку займають заняття в яких виконуються координаційні і швидкісні вправи;
- тренувальний вплив таких вправ проявляється безпосередньо під час їх виконання. Тому після таких занять проведення відновлювальних заходів не знижує величини термінового тренувального ефекту.

Крім техніко-тактичних вправ необхідно виконувати і вправи без м'яча швидкісного, або швидкісно-силового характеру. Виключення таких вправ в змагальному періоді із занять призводить до відчутного погіршення швидкості і сили.

Ефективність рішення задач, які тренер ставить перед футболістами у другому колі неможливе, без чітко спланованого процесу по вдосконаленню вольових і психічних якостей футболістів. Цілеспрямованість і інтенсивність тренувального заняття повинні доповнюватись комплексом виховних заходів, що допоможе реалізувати тренувальну програму підготовки футболістів до змагань.

ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ПОДІЛУ РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАННЯ ФУТБОЛІСТІВ НА ПЕРІОДИ ПІДГОТОВКИ

Як стверджує Ю. Верхошанський періодизація спортивного тренування виникла у 60-х роках і активно нав`язується спортивній практиці, хоча вже давно втратила свою теоретичну і практичну значущість і перетворилась на фактор гальмуючий прогрес наукового знання в області спорту, що наносить непоправну шкоду підготовці кадрів, спеціалістів і спортсменів всіх рівнів майстерності.

Думки широкого кола як зарубіжних так і вітчизняних авторитетів в області спортивного тренування, тренерів — практиків свідчать якраз про зворотнє і в кінцевому підсумку мова йде про необхідність заміни періодизації на сучасну теорію і методологію спортивного тренування. Тут увага концентрується тільки на принципових похибках.

Методичні положення сучасної системи спортивного тренування були розроблені російськими тренерами на початку 50-х років у зв`язку з підготовкою та участю радянських спортсменів в XV Олімпійських іграх в Хельсінки та інших міжнародних змаганнях. Накопичений при цьому досвід був узагальнений і представлений у вигляді концепції "періодизації" тренування. Оскільки в той час питання спортивного тренування ще не стало предметом уваги більш серйозних фахівців, а радянські спортсмени успішно виступали на світовій арені, то концепція періодизації стала першою узагальненою працею в області спортивного тренування, що безумовно привертало увагу зарубіжних фахівців.

Поняття "періодизація" поступово перетворилось в синонім "планування тренування" і багато фахівців і тренерів як вітчизняних так і зарубіжних до сих пір використовують теоризований апарат — концепція періодизації тренування, підлаштовуючи його під свої прогресивні представлення про організацію тренувального процесу.

Однак концепція періодизації тренування не знайшла широкої підтримки в практиці, та ще й піддалася критиці як у нас так і за

кордоном. Це означає, що положення концепції періодизації тренування не відповідає вимогам сучасного спорту і не сприяє росту функціональних резервів організму спортсменів та ще й гальмують прогрес спортивних досягнень, що обумовило останнім часом відхід від цієї концепції.

Існують думки, що концепція періодизації тренування (КПТ) не є взірцем системи тренування для видатних спортсменів і повинна бути піддана модифікації у відповідності до особливостей календаря змагань і тенденції розвитку світового спорту. У кращому випадку тільки окремі положення КПТ можуть використовуватися тільки початківцями або юними спортсменами.

Підкреслюється, що для спортивної практики не є характерний формальний механічний розподіл річного тренування на періоди та «мезоцикли» і, що принципи періодизації сформовані на основі вивчення відносно короткочасного досвіду підготовки спортсменів на початковому етапі формування радянської системи (50 – ті роки) і базувалась , головним чином, на прикладі трьох видів спорту (легка атлетика, важка атлетика та плавання) і тому не можуть бути ні достовірними і тим більше універсальними. Система тренування повинна базуватися не стільки на логіці, скільки на теоретичному досвіді і теоретичному знанні фізіології.

В багатьох публікаціях звертається увага на те, що принципи і методичні рекомендації КПТ не конкретні і не відповідають сучасним тенденціям розвитку великого спорту. Вони не відповідають, зокрема реальним умовам підготовки спортсменів у спортивних іграх, зокрема у футболі, та видах спорту, що вимагають розвитку витривалості, тобто в гімнастиці, легкій атлетиці та інших видах спорту. Крім того КПТ не передбачає методичних ефективних рішень задач спеціалізованої фізичної та загальної підготовки спортсменів у конкретних видах спорту.

Тренери-практики зауважили не відповідність КПТ у не вірно розташованих акцентах, на пріоритетність цілей, задач, принципів, ідей і тенденцій тренувального процесу.

Найгострішій критиці КПТ піддався з боку фахівців з циклічних видів спорту, які звернули увагу на те, що її застарілі

принципи не відповідають потребам сучасного спорту. Характерними особливостями сучасного планування тренування, особливо у видах спорту, що вимагають розвитку витривалості є більш динамічна організація тренувальних навантажень в річному циклі і поступове зникнення елементів традиційної періодизації. Однак, наші фахівці керуючись КПТ застосовують застарілу методику тренування, яка вже багато років гальмує ріст спортивних результатів. Така методика науково недостатньо обґрунтована і не в стані забезпечити підготовку спортсменів, щоб вони були здатними стабільно показувати високі спортивні результати не тільки на піках спортивної форми, а протягом всього змагального сезону, як того вимагає сучасний спортивний календар.

Причини кризи в циклічних видах спорту розглядались в працях Т. Меленберга. Одержані ним результати не підтвердили ефективність поетапного способу побудови тренування запропонованого Л. Матвєєвим. На жаль невідомо скільки ще наші тренери, спортсмени будуть розплачуватись за методичні прорахунки подібних концепцій.

Адже слід звернути увагу на успіхи африканських спортсменів і не тому, що вони тренуються в горах і мають генетичну схильність, як стверджувалось нашими фахівцями, а тим, що вони не взяли на озброєння ідеї періодизації в побудові тренувального процесу і вчасно зрозуміли, що вони не повинні копіювати європейських спортсменів.

В статті «періодизація» англійський спеціаліст аналізує причини концепції періодизації побудовані на теорії Матвєєва, яка застосовується в сучасній підготовці бігунів і засуджує безумовне підпорядкування теорії періодизації, що широко застосовується бігунами східно – європейських країн. Він дійшов висновку, що східно – європейські бігуни (чоловіки) за останні 30 років не покращували ні Олімпійських, ні світових рекордів, а бігуни інших країн, які не сприйняли російську концепцію періодизації досягли таких успіхів. Тому показники російських бігунів викликають стурбованість, оскільки виникла тенденція до зниження.

Спортивний журналіст S. Zanon з 1960 по 1980 рр. знайомив

спортивний світ з комплексом знань в СРСР та країнах, що перебували в сфері його впливу, сьогодні відмовляються від тієї теорії і заміни її з наукової точки зору на більш адекватну доктрину. Він стверджує, якщо концепція тренування визначається не на основі біологічних детермінант, а як пропонується радянською теорією на основі теоризованих умозаключень, які не мають жодних реальних умов для спортивного процесу, тоді відповідні програми тренування набувають випадкового значення при високій ймовірності втрати спортивних талантів.

Відомий німецький теоретик P. Tschiene, проаналізувавши кілька сучасних тренувальних концепцій, звернув увагу , що КПТ не змінювалось з часів першої публікації (1965), хоча за той час практика великого спорту і наукові досягнення пішли далеко вперед, а велика кількість тренерських доктрин не витримали перевірки і поступилися місцем іншим більш прогресивним. У зв'язку з цим важко зрозуміти, чому професор Матвєєв не помітив складнощів які виникли при використанні структурної схеми в спортивних іграх (футболі та інших видах спорту). Тому запропонована ним теорія періодизації річного циклу повинна бути перевіреною або заміненою більш сучасною доктриною, з більш конкретними та обґрунтованими принципами, які передбачають підвищення ролі змагальних вправ та індивідуалізації тренування у відповідності з перемінами, що відбулися в міжнародній практиці змагань.

Із багатьох інших зауважень необхідно згадати надуманість і громіздкість класифікації різних «мікроциклів» та «мезоциклів» і нагадування тих обставин, що в результаті впливу розвантажувального мікроциклу попереднього «мезоциклу» організм спортсмена перебуває в умовах суперкомпенсації яка не використовується, в результаті середні і малі хвилі навантажень хаотично впливають на організм спортсмена. Тому автори приходять до висновку, що організація тренування є передбаченою і може використовуватись тільки спортсменами не високої кваліфікації. Це означає, що КПТ створює враження годинника який зупинився, хоча автор (Матвєєв) вважає, що він іде по

придуманим ним законам становлення спортивної форми.

Не важко зрозуміти, що подібна позиція є одною із головних причин кризи у вітчизняній теорії тренування.

Подальша розробка принципів теорії спортивного тренування все міцніше і послідовно повинна спиратися на теорію адаптації організму до фізичних навантажень, що сформувалась в сучасній фізіології і молекулярній біології. Не менш важливою є і провідна сторона цього процесу яка полягає в перебудові адаптативного статусу, що відбувається на відповідних етапах.

Таким чином, доводиться констатувати, що не дивлячись на багаточисельні запевнення, розгорнутій факторологічній аргументації і технологічної конкретизації у вигляді методичних підходів і правил прикладного характеру які нібито є в КПТ. Остання тим не менш не мала жодної більш – менш серйозної експериментальної основи. В підсумку періодизація задумана як посібник з тренування у спорті вищих досягнень в кінці кінців перетворилась в схематичну навчальну дисципліну.

Серйозна критика з боку спеціалістів – практиків торкається самої суті КПТ формальному, механічному діленню тренувального процесу на частини (різноманітні цикли, етапи, періоди та ін.) в чому і полягає ідея періодизації тренування.

Тут діє аргумент де спортивне вдосконалення не може відбуватися поза зміною фаз придбання, збереження і тимчасової втрати спортивної форми. Адже тренувальний процес повинен будуватися так, щоб забезпечувалось оптимальне управління спортивною формою. Саме звідси в тренуванні виділяються відповідні періоди: підготовчий, основний, перехідний, а організація мікроциклів тренування є закономірністю управління розвитком спортивної форми.

Однак подібний розподіл має мало спільного з реальною організацією тренувального процесу, зокрема у футболі. При такому розподілі губиться не тільки цілісність обумовлена біологічною природою адаптивного, але порушується саме природній процес, що виключає можливість оптимального управління його розвитком. Адже останній переходить в площину вільного «перебору» різних варіантів побудови тренування на

основі методу «випробувань і помилок». Тут можливі десятки варіантів рішень, але жорстких об'єктивних підстав до вибору оптимального із них КПТ не представляє жодного.

Формальне сприйняття закономірностей становлення спортивної фори призвело до викривлення уяви про зміст і задачі давно існуючих в спорті підготовчого та змагального періодів. Логіка пояснень цих задач (підготовка потім змагання) не тільки не відповідала об'єктивній реальності, але ще й дезорганізовувала вчених і тренерів, що працюють на ниві спорту.

Адже підготовчий період полягає в конструюванні і перевірці спортивної форми шляхом напруженої підготовчої роботи, а змагальний період призначався для змагань і стабілізації або утримання спортивної форми на відповідному рівні і складається із змагальних і проміжково відновлювальних підготовчих мікроциклів. Це означає, що у змагальному періоді тренованість футболістів реалізовується, відновлюється і підтримується але не розвивається. Звідси можна зробити висновок, що таке тлумачення не відповідає дійсності. В циклічних та ігрових видах спорту, і зокрема футболі, протягом змагального періоду не тільки зберігається раніше досягнений рівень тренованості, а ще й підтримується і розвивається. Головне завдання змагального періоду полягає в завершені циклу довготривалої адаптації організму до специфічного рухового режиму і його виходу на новий стійкий рівень спеціалізованих функціональних можливостей.

Тут слід мати на увазі тенденцію до збільшення змагального періоду, кілька змагань на рік, інтенсифікацію спортивного календаря характерну для сучасного футболу.

Найбільш складною частиною КПТ є технологія побудови тренувального процесу.

Ідея періодизації полягає у вишикувані окремих частин тренувального процесу у лінійну послідовність. Головною структурною одиницею тренування є мікроцикл. Тренувальний процес представляється як сума мікроциклів вишикуваних у ланцюжок. Із набору окремих мікроциклів з різними назвами вишиковуються більші частини тренувального процесу, тобто

«мезоцикли», які в свою чергу об'єднуються в «макроцикли». Такий лінійний принцип структурування тренувального процесу дає можливість подолати відомий схематизм і більш гнучко відобразити його реальну варіативність.

Найбільш суттєвий недолік КПТ, який сьогодні висвітлений в біологічних наукових працях, полягає в тому, що вона передбачала тільки два показники тренувального впливу на футболіста, тобто об'єм та інтенсивність тренувального навантаження. Оскільки інших способів окрім хвилеподібності загального об'єму навантаження не існує, тому установка на валове підвищення навантаження КПТ залишалось головним фактором підвищення ефективності тренувального процесу, що стало причиною екстенсивного розвитку не тільки методики тренування , але і всієї системи підготовки висококваліфікованих спортсменів. Ігнорування проблем специфічності адаптаційних перебудов організму привело до переносу навиків і рухових здібностей до феномену притаманному головним чином у фізичній культурі, а не у великому спорті.

Сьогодні коли можливості виникнення нових засобів спеціальної фізичної підготовки суттєво знизились, а об'єми навантажень досягли розумної межі, управління специфічністю тренувального впливу навантаження - це єдиний шлях до підвищення ефективності системи тренування спортсменів високого класу.

Ігнорування відомостей, що відносяться до фізіологічних механізмів специфічності тренувальних впливів практично відбилося у великих втратах часу і енергії спортсменів на валовій тренувальній роботі з низькою віддачею. В кінцевому підсумку такий підхід науковців і тренерів – практиків став причиною провалу планів підготовки багатьох футболістів, які розраховували на досягнення вершин спортивної майстерності.

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ТАКТИКИ СУЧАСНОГО ФУТБОЛУ

Передбачають ведення гри у високому темпі, що залежить від швидкості реакції гравців, їх мислення, орієнтування на полі, активних виходів на вільні простори, своєчасність і точність передач м'яча та ін.

Провідні команди ведуть атаки широким фронтом, тобто розтягують захист суперника, розріджують його.

Під час проведення атак важливо здійснювати маневрування зі зміною місць по ширині та глибині оборони суперника, що створить умови для звільнення партнерів по команді з під опіки суперника.

Ознакою високого класу команди є ведення гри низом. Такі передачі є точними зручними для прийому партнером.

Передачі слід виконувати адресно, на вільний простір та в ноги партнеру або у відповідну вільну зону, що дає можливість вести комбінаційну гру, підтримувати високий темп не витрачаючи сили без потреби. Підтримувати нападаючих під час проведення атакувальних дій, що є неочікуваними для суперника. Крім того такі дії підсилюють тиск на його оборону.

В завершальній стадії атаки підсилювати темп гри, що є вирішальним фактором часу.

Ефективно використовувати всі створені командою умови для нанесення ударів по воротах з різних дистанцій і сміливо входити в штрафний майданчик суперника.

Широко використовувати як адресні так і прострільні передачі та швидкісні обведення суперника. Вміло обирати засоби для підготовки удару, що завжди ставить суперника у не вигідну позицію.

Після нанесеного удару по воротах продовжувати атаку, тобто використовувати відскок м'яча від стійок, поперечини воріт, воротаря, суперника та інше.

Для ефективного використання стандартних ситуацій здійснювати заздалегідь вивчені, неочікувані для суперника дії атакуючих гравців.

Застосовувати різноманітні удари, передачі, зупинки, ведення, відбір, прикривання м'яча, що дозволить ефективно здійснити у грі вивчені на тренуванні комбінації.

Основою гри у футбол є удари по м'ячу. Цей елемент техніки здається простим, але щоб все здійснити точно, з достатнім зусиллям, своєчасно, приспавши пильність суперника необхідна висока майстерність ударів по м'ячу. Як відомо ігрова діяльність футболіста розподіляється на атакуючу та захисну.

До атакувальної діяльності відноситься: вибір місця, прийом м'яча, ведення та обведення суперника із врахуванням доцільності розвитку гри. Адже правильний вибір місця є важливим фактором колективної гри, оскільки це сприяє:

- партнеру з м'ячем обрати найкраще рішення ігрових ситуацій;
- гравці які правильно обирають місце на полі, в кращих умовах приймають м'яч;
- для всієї команди важливо створювати доцільну і безперервну роботу.

Для вибору місця використовуються локомоторні фактори. Зокрема: біг підтюпцем, зміна напрямків руху, старти, зупинки та ін.

Правильний вибір місця в значній мірі залежить від творчих здібностей гравців. Тому ми визначимо тільки деякі загальні риси, оскільки їх практичне рішення залежить від здібностей самого гравця.

Вибір місця гравцем по відношенню до суперника

Гравець завжди намагається збільшити відстань між собою і суперником. Це створює для нього максимум часу і простору, що є важливою умовою для успішних дій. У випадку якщо гравець пересувається між двома суперникам найбільш доцільно обирати місце між ними. Якщо доводиться пересуватися між трьома суперниками тоді найкраще обирати місце в центрі трикутника.

Вибір місця по відношенню до партнера

Кожен гравець забов`язаний так обирати місце, щоб з найближчими партнерами утворювався, якщо це можливо, рівносторонній трикутник.

Якщо одночасно пересувається більше гравців тоді вони повинні створити цілу серію трикутників. Зрозуміло, що гравці змінюють місце свого розташування в залежності від ситуації, що створилась. Їх безперервний рух вимагає досконалого просторового орієнтування.

Вибір місця по відношенню до простору

Тут важливим є використовувати весь простір поля , що є обов'язком будь якої «класної» команди. Однак кожен гравець завжди повинен намагатися обирати місце так, щоб міг використати вільний простір. Саме завдяки цьому відстань між партнерами збільшується, що суттєво ускладнює дії захисту суперника. Зону, що звільнюється негайно повинен зайняти інший партнер.

У грі зустрічаються випадки де правильний вибір місця означає правильне рішення ситуації, що створилась.

Сюди відносяться:

Звільнення гравця з під щільної опіки суперника - є типовим в умовах щільного прикривання суперника. Звільнення здійснюється швидким ривком на зустріч передачі або в сторону. В двох випадках вирішальним є неочікуваний швидкій старт і часова узгодженість між звільненням і передачею м'яча партнером. Важливим є останнє оскільки передчасне звільнення із під опіки, тобто раніше одержить передачу користі команді не принесе.

Виходи на вільні місця – в сучасній грі використовуються постійно. За звичай це швидкий спринт (до 40 м), де гравець проявляє ініціативу, на яку реагує партнер, що володіє м'ячем, своєчасною і зручною передачею. Виходу неочікуваним і швидким стартом передує фініш, що дозволяє гравцеві позбавитися від свого опікуна і одержати можливість оволодіти м'ячем та успішно вирішити дану ситуацію.

На вільний простір можна виходити на будь якій ділянці поля. Це найчастіше зустрічається вздовж бічних ліній поля або на передачу поміж двома захисниками.

Правильний вибір місця у футболі покращується безперервно. Оволодіння цим елементом гри вимагає не тільки високої фізичної підготовки але і розвинутої здібності

просторового орієнтування, правильної оцінки ігрових ситуацій передбачення їх розвитку, досконалого взаєморозуміння між партнерами по команді і не в останню чергу високого розвитку довільної активності кожного гравця.

Сучасна тактика гри складається із:

- вітчизняної школи футболу;
- захисного та атакувального футболу;
- інтенсифікації гри;
- універсалізації та спеціалізації гравців;
- контактів в колективі

За останні роки на всіх семінарах, зборах тренерів ми часто говоримо про зарубіжні школи футболу (Південно – американська, Європейська та ін.), а про свою, як правило, замовчуємо.

І все таки вона існує і приносить радість гравцям, треперам, вболівальникам футболу. Вона закладена на принципах існування нашої держави. Це перш зав все колективність дій гравців, патріотизм, висока фізична підготовка, широкий маневр, взаємозамінність гравців та ін.

Однак у 1958 році успіх збірної команди Бразилії на чемпіонаті світу в Швеції затьмарив очі цілому світу, в тому числі і нашим спеціалістам та тренерам.

Всі йшли у їх фарватері , всі хотіли одягнути їх мундир. Саме це і призвело до появи захисного та атакуючого футболу. Звичайно, що один без одного футбол існувати не може.

Для відродження атакуючого футболу необхідний підбір нападаючих, які би грали не оглядаючись назад.

Підбір руйнуючих гравців більше тяжіє до оборонного футболу. Атакувати означає організовувати свою тактичну спрямованість.

Інтенсифікація гри виникла у 1966-му році, особливо у виконанні збірних команд Англії та Голандії. Інтенсифікація виникла у зв'язку з перерозподілом обов'язків гравців, що дало можливість гравцям оборони та середини поля грати більш розкуто. Інтенсифікація має безпосереднє відношення до тактики футболу. До 1966 року навантаження гравців розподілялись не

раціонально. Центральні захисники та деякі інші гравці перебували у статиці.

Переключившись на засоби і методи бразильського футболу ми втратили свою особливість, що нас завжди відрізняло від інших команд, тобто грати у виснажливому для суперника темпі.

Нам необхідно суттєво підвищити рівень техніки гри , але не за рахунок зниження рівня рухових якостей.

Універсалізація збіднює футбол. Це шлях до якогось стандарту, одноманітності, тобто спроба зробити всіх гравців однаковими.

В кожній лінії є гравці не схожі один на одного, які здатні проявити себе з кращого боку. Це дає можливість футболу зберегти свою красу (свою палітру) .

Взаємоповага між тренером і гравцем не повинна зводитись тільки до того, щоб тренер звертався до гравця на «ви», а щоб він поважав його як особистість.

Тренер не може бути диктатором, таким своєрідним «карликовим Бонапартом». Все повинно відбуватися на основі двосторонньої поваги та взаєморозуміння.

Гравці це не фішки розставлені на макеті, а живі люди. Тому часто можуть зустрічатися розбіжності з установкою тренера. Якщо все буде не так, тоді відбудеться заморожування зусиль гравців. Але гравці не можуть грати тільки під суфлерство тренера.

Гравці часто скаржаться на втому, що накопичується на тренуваннях та іграх. Однак вони повинні боротися із втомою, а не тільки скаржитись на неї, тут повинна бути жертовність з їх боку.

Імпровізація у грі це заслуга самих гравців, а награні комбінації це вже заслуга тренера. Якраз це і сприяє розвитку тактичного мислення футболістів.

Саме універсалізація і породила інтенсифікацію. Завданням тренерів є повернути фланги. Адже одного відходу назад для розгортання атаки не завжди виправдано і доцільно. Запас тактичних дій на флангах ще залишається достатнім.

АНАЛІЗ АТАКУВАЛЬНИХ ДІЙ У ФУТБОЛІ

Результати гри команди залежать від якості і суми виконаних рухових та ігрових дій окремими гравцями. Знання особливостей ігрового виконання дає тренерам можливість більш якісно організовувати і проводити тренувальний процес футболістів.

Вдало виконані гравцями структури ігрових дій стають предметом аналізу гри і завдяки одержаних даних розпрацьовуються моделі підготовки спрямовані на досягнення гравцями нових більш високих результатів. Показники дій футболістів складаються із багатьох взаємозалежних факторів з'єднаних закономірними взаємовідносинами. Ці фактори проявляються в результатах команди, кваліфікації і розкритті внутрішніх структур, які дозволяють точніше характеризувати майстерність кожного футболіста.

Рівень майстерності гравців аналізувався і узагальнювався багатьма авторами. На основі одержаних даних була створена систематика ігрових дій та виявлені задачі проведення подальших досліджень.

Відомо, що метою гри у футбол є забити якнайбільше м'ячів у ворота суперника, і пропустити якнайменше у власні ворота. Саме цей аспект робить гру цікавою, привабливою для глядачів і фахівців. Саме тому рішенню цих задач і приділяється найбільша увага. Адже, якщо захист має перевагу у грі над нападом, то забивається менше м'ячів. Саме це і стало причиною ведення пошуку різних форм, методів, засобів, що на думку фахівців підвищить ефективність дій футболістів.

Кульмінацією атакувальних дій футболістів є удари по воротах. Їх результативність залежить перш за все від здібностей гравців та зовнішніх умов в яких проводиться матч.

Під досягненням гола розуміємо відсотковий вираз від кількості забитих м'ячів до загальної кількості нанесених ударів по воротах. Результативність нанесених ударів не залежить тільки від технічного виконання удару, а і від цілого ряду тактичних факторів, які впливають на результат, що по суті і є сумою колективних дій гравців.

Самі удари є обумовленою діяльністю яка передує вибору правильного способу нанесення удару, своєчасністю, точністю, відстанню, тривалістю ведення атаки, кількістю гравців, що беруть участь в атаці, швидкістю, місцем початку атаки та інших.

По ідеї кожна атакувальна дія команди повинна би завершуватися ударом по воротах, оскільки саме ці дії і визначають результат зустрічі.

Важливим фактором, що впливає на ефективність атакувальних дій є:

1. Час (тривалість) атакувальної дії.
2. Кількість гравців, що беруть участь в атаці (кількість торкань до м'яча).

Уповільнені і ускладнені дії гравців під час атаки дають малу надію на успіх. В таких умовах у грі створюються ситуації, що не дозволяють розпочинати швидкі контратаки. Це означає, що повністю виключити можливість проведення поступових атак не вдається. Важливим питанням є і кількість дотиків до м'яча в проведенні атакувальних дій гравцями і які з них є оптимальними під час проведення атак з застосуванням комбінацій.

Проведений аналіз атакувальних дій показав, що атаки у 3-4 передачі виявились найбільш ефективними в плані досягнення гола. Виходячи з цього, ми зайнялись аналізом тривалості ведення атак та їх ефективності, в залежності від кількості дотиків футболістами до м'яча.

Нами проводились дослідження в іграх прем'єр-ліги України у 2010-2011 роках. Одержані результати дали нам можливість порівняти показники кращих команд України і порівняти їх з показниками кращих команд Європи.

Якщо робота і не до кінця охоплює проблематику пов'язану з початком, розгортанням і завершенням атакувальних дій бо ми переконались, що одержали дані які із атак є найбільш ефективними і зустрічаються найчастіше, що стануть важливими даними для побудови тренувального процесу.

На таблиці 5 викладено порівняльні дані показників атакувальних дій у досліджуваних матчах.

Таблиця 5

№ з/п	Зміст	Чемп. України 2010	Чемп. України 2011	Товариські зустрічі
1.	Кількість атакувальних дій в одному матчі	161	152	156
2.	Кількість вдалих атак команди в одній грі	14,7	13,5	14,54
3.	Відсотковий показник вдалих атак	9,11	8,88	9,49
4.	Загальний час атакувальних дій в одному матчі	28' 53"	25' 22"	26' 27"
5.	Загальний час вдало проведених атак	3' 36"	2,27"	3' 11"
6.	Загальна кількість проведених атак	1,67	1,12	1,56
7.	Відсоткове відношення вдало проведених атак	1,60	0,74	0,99
8.	Загальний час проведених командою атак під час гри	0' 27"	0' 08"	0' 22"

За одержаними нами даними час гри дещо скоротився і сьогодні не перевищує 77 хвилин. Атаки які закінчувались ударами по воротах складають 9,49%.

Проведені нами спостереження показали, що наші команди наблизились до рівня команд Європи кваліфікація яких є доброю і навіть високою. Мова йде про команди, які посідають провідні позиції в чемпіонаті прем'єр-ліги України.

Показники вдало проведених досліджуваних нами атакувальних дій командами за кількістю торкань до м'яча наведені в таблиці 6.

Таблиця 6

к-сть торкань до м'яча	% показник				всього	% показник	порядковий показник
	прем'єр-ліга		кубкові зустрічі				
1	6	5,55	7	5,26	13	3,68	6
2	23	21,29	37	27,32	60	11,23	1
3	38	17,27	15	11,29	53	14,71	2
4	34	15,45	18	13,53	52	14,64	3
5	16	7,27	16	12,23	32	6,42	4
6	21	9,54	11	8,27	32	6,42	5
7	17	7,72	5	3,76	22	2,95	7
8	12	5,45	8	6,02	24	2,74	8
9	4	1,82	8	6,02	12	1,37	9
10	7	3,18	2	1,5	9	1,15	10
11	3	1,36	4	3,01	7	1,38	11
12	1	0,45	1	0,75	2	0,92	12
13							
14	1	0,45			1	0,19	14
15	1	0,45	1	0,75	2	0,39	13
	220		133		41	69,0	

Найчастіше спостерігалися атакувальні дії у два дотики до м'яча, що складало 22,44%. В українських команд прем'єр-ліги атакувальні дії найчастіше проводились у 3-5 дотиків до м'яча. Вони складають 50% від загальної кількості успішно проведених атак.

Атакувальні дії з більшою кількістю торкань до м'яча має тенденцію до зниження, понад 15 дотиків до м'яча взагалі не спостерігалась (таблиця 7).

Таблиця 7

К-ть торкань	% показник команд, що зустрічаються						всього	% показник	порядковий показн.
	Чемпіонат України		Кубкові ігри		Збірна України				
1	22	10	7	5,26	4	8,51	33	7,68	6
2	43	19,54	37	27,82	11	23,4	87	22,44	1
3	38	17,27	15	11,29	7	14,8	60	16,73	2
4	34	15,45	18	13,53	4	8,51	56	18,39	3
5	16	7,27	16	12,03	7	14,8	39	11,42	4
6	21	9,54	11	8,27	6	12,7	38	9,22	5
7	17	7,72	5	3,76	2	4,25	24	5,91	7
8	12	5,45	8	6,02	3	6,38	23	5,91	8
9	4	1,82	8	6,02	1	2,13	13	2,76	9
10	7	3,18	2	1,5	2	4,25	11	2,16	10
11	3	1,36	4	3,01			7	1,38	11
12	1	0,45	1	0,75			2	0,59	12
13									
14	1	0,45					1	0,19	14
15	1	0,45	1	0,75			2	0,39	13
	220		133		47		367	100	

Найбільш ефективними виявились атакувальні дії виконані у два дотики до м'яча після яких забивались м'ячі, що склало 19%, далі в три дотики - 13%, та дії виконані у 6 дотиків – 17%. Найчастіше зустрічались атакувальні дії тривалістю до 5 с, що складає чверть всіх атакувальних дій проведених командою, що складає 26,6%.

Крім інших вимог важливо щоб атакувальні дії були швидкими, простими, безпечними. Цього можна досягти якщо атаки будуть проводитися за максимально короткий час і якщо до них буде залучена максимальна кількість гравців. Якщо команда розпочне атаку швидко, не очікувано для суперника, не дасть йому

можливості перебудувати або побудувати захист, можливості вдалого завершення атаки зростають.

Зацікавленість викликають і погляди на атакувальні дії з точки зору їх локалізації.

Атакувальні дії розпочаті на власній половині поля не можуть бути настільки швидкоплинними по часу, як розпочаті на чужій половині поля. Тут команда яка атакує повинна подолати більший простір (відстань) поля щоб завершити атаку. Це є підставою для ствердження, що швидкі атакувальні дії триваючі короткий час, до 5 с виявились найбільш ефективними. Атаки розпочаті на власній половині поля тривали 15-20 с, а по кількості дотиків до м'яча найбільш ефективними були атаки проведені в 3-4 дотики до м'яча.

Із наведеного можна зробити висновок, що проведення атак проти сформованого захисту суперника будуть ефективними якщо будуть неочікуваними з участю максимальної кількості гравців.

Найбільш ефективними виявились атаки, які тривали 15-20 с (мова йде про атакувальні дії розпочаті на власній половині поля) в 7-8 дотиків до м'яча.

В основі досягнутих результатів та їх порівняння можна констатувати, що в тренувальному процесі необхідно приділяти більше уваги вправам атакувальних дій які:

1. Тривають мінімальний час – до 5 с, максимально до 15 с, якщо команда розпочинає атаку з власної половини поля.
2. Кількість дотиків до м'яча не повинна перевищувати 2-3 на половині поля суперника і 3-5 на власній половині поля.

Такі атакувальні дії передбачають контроль над м'ячем максимальний час, з перевагою прийому – передачі м'яча без ведення і в русі з максимальною швидкістю. Цей висновок не слід вважати шаблонним. Ефективними можуть бути і атаки в яких бере участь велика кількість гравців і більшою тривалістю по часу. Тут слід мати на увазі систему гри суперника, спосіб його гри в захисті, конкретну ігрову ситуацію на полі і в залежності від цього вирішувати який спосіб атаки застосувати швидку чи повільну.

Результати ігор наших команд показують, що в нас достатньо передумов, щоб підвищити якість гри до найвищого

кваліфікаційного рівня. Однак у нас поки що різним залишається підхід до ігор в домашніх умовах та на виїзді.

Дії кращих футбольних команд при ліквідації і створенні небезпечних моментів під час гри:

1. Із власного штрафного майданчика або поблизу нього захисники вибивають м'яч як найдальше, але тільки у випадку гольової небезпеки. В кожній команді є гравець якого шукають на полі всі інші коли володіють м'ячем, щоб віддати йому м'яч для початку атаки.

2. Атаку слід проводити, якщо створилась безпосередня можливість прорватися на половину поля суперника з мінімальною втратою часу.

3. М`яч спрямовувати не в ноги, а на вільний простір гравцеві, що рухається.

4. Під час завершальних ударів велику роль відіграє так звана друга хвиля, тобто гравці, що рухаються у швидкому темпі з глибини поля.

5. Завдання атаки полягає в тому, щоб завершити її ударом по воротах (ногою, головою).

6. Особливо уважно необхідно слідкувати за тим, щоб нападаючі на краях не опинились за лінією захисту (за їх спиною), оскільки з такої позиції атаки особливо небезпечні тому, що спрямовані в центр для нанесення ударів по воротах.

7. Якщо немає іншої можливості зупинити нападаючого, що рухається вздовж бічної лінії без роздумів доводиться порушувати правила гри, а при вільному або штрафному ударі вишиковують стінку з 1-2-х гравців.

ДІЇ БЕЗ М'ЯЧА ВАЖЛИВИЙ ПОКАЗНИК ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТА

В сучасному футболі якість володіння прийомами техніки у різноманітних ситуаціях гри спрямовані на оволодіння м'ячем і характеризують рівень майстерності футболіста. Саме особливості і характер дій без м'яча є основою колективного сприйняття гри, показником ігрового і тактичного мислення команди. Ці дії складаються із наступних компонентів:

а) Вибору місця в залежності від розташування гравців по відношенню до суперника, партнерів, м'яча і конкретної ігрової ситуації, коли команда атакує.

б) Дій гравця, після втрати м'яча його командою, тобто закривання простору поля, суперника без м'яча і володіючого м'ячем, якщо команда захищається.

Правильний вибір місця гравцем на полі в значній мірі залежить від його творчих здібностей і одночасно є важливим показником колективних дій команди, оскільки сприяє:

- гравцеві, що володіє м'ячем обрати найкраще рішення ігрової ситуації;
- при правильному виборі місця гравці приймають м'яч у вигідних умовах для загострення ігрових ситуацій;
- своїми діями створюють безперервну роботу як супернику так і партнерам по команді.

Вибір місця залежить від рухливості гравця де важливого значення набуває доцільність розвитку подій на полі.

Для обрання місця гравці користуються різними способами бігу, неочікуваним стартуванням, зупинками та іншими діями.

Гравець завжди намагається збільшити відстань між собою та суперником, що надає йому максимум часу і простору і є важливою умовою подальших успішних дій. Під час пересування між двома суперниками найбільш оптимальним варіантом для гравця буде знаходитися поміж них, а під час знаходження між трьома суперниками, правильним варіантом обрання місця буде в центрі трикутника.

Кожен гравець зобов'язаний так обирати місце, щоб з найближчими партнерами створював якщо це можливо рівносторонній трикутник, а при одночасному пересуванні більшої кількості гравців слід створювати серію трикутників. Зрозуміло, що в процесі гри гравці безперервно змінюють місце знаходження на полі враховуючи ситуації які під час гри безперервно змінюються, що вимагає безперервного руху і досконалого орієнтування в просторі.

Гравці в процесі гри так повинні обирати місце на полі, щоб завжди опинятися на вільному просторі. Тоді відстань між партнерами збільшується, що суттєво ускладнює дії захисників суперника.

Під час гри правильний вибір місця означає успішне рішення ситуації, що створилася. Не менш важливу роль відіграє звільнення гравця з-під щільної опіки суперника. Для цього футболісти застосовують швидкісні ривки на зустріч передачі або навпаки в сторону від партнера. В обох випадках вирішальним буде неочікуваний старт, де часова узгодженість між звільненням з-під опіки суперника і передачею м'яча партнером набуває особливо важливого значення. Передчасне звільнення гравця з-під опіки ефективним не буде.

В сучасному футболі гравці користуються безперервними швидкими прискореннями, завдяки чому гравець виходить на вільний простір проявляючи ініціативу на яку реагує партнер, що володіє м'ячем, своєчасною і зручною передачею. Неочікуваному швидкому старту передує фінт, що створює умови для звільнення з-під опіки суперника і створюється можливість оволодіти м'ячем без перешкод та успішно вирішити ситуацію, що створилася.

Гравець може виходити на вільне місце на будь-якій ділянці поля. Такі можливості найчастіше створюються вздовж бічної лінії поля або після виходу на передачу між двома захисниками.

В сучасному футболі правильний вибір місця гравцями покращується безперервно. Оволодіння цим елементом гри вимагає не тільки високої фізичної підготовки гравців, але і добре розвинутої здібності просторового орієнтування, правильної оцінки ігрової ситуації, передбачення її розвитку, досконалого

взаєморозуміння між партнерами по команді і не в останню чергу розвитку активності кожного гравця. Адже імпровізація під час гри це заслуга самих гравців, а награні комбінації це вже заслуга тренера. Саме ці два компоненти гри і сприяють розвитку тактичного мислення футболістів.

Універсалізація породила інтенсифікацію гри. Сьогодні завданням тренерів є повернути фланги. Одного відходу назад для розгортання атаки не завжди виправдано і доцільно. Запас тактичних дій на флангах і досі залишається доцільним.

Вибір місця і пересування футболіста без м'яча, це дві взаємозалежні, але зовсім різні ігрові дії. Вибір місця, це якісна сторона творчого і тактичного мислення дій футболіста, що об'єднує в собі такі компоненти як вміння створювати, швидко оцінювати та оперативно приймати найбільш оптимальні рішення з врахуванням тактичного завдання всієї команди. Від правильності вибору місця залежить наскільки ефективними виявляться дії футболіста в атаці та обороні. При цьому вирішальним фактором, що забезпечує успіх є швидкість і характер поведінки гравця у різноманітних ситуаціях гри. Крім того, на якісну сторону дій футболіста без м'яча помітний вплив чинять тактична зрілість, ступінь володіння основними положеннями правильного вибору позиції, рівень фізичної підготовленості, психологічний стан та ігровий досвід.

При відсутності або недостатньому розвитку будь-якої із наведених якостей, в пересуванні гравця без м'яча виникають недоліки, які впливають на обмеження рухливості, недостатність ігрової спритності, виконання прийомів техніки в статичному стані, нерішучості в діях у різних фазах гри.

Руховість без м'яча характеризує кількісну сторону дій футболіста, тобто скільки метрів пересувався полем різними способами, скільки прийомів техніки виконав в матчі та інші. Тут не просто відзначити наскільки обміркованими були його рухи без м'яча, що також є важливою якістю, як і впевнене володіння різноманітними прийомами техніки. Адже навіть найкраще підготовлений футболіст, здатний працювати на найвищому рівні анаеробної можливості не принесе команді користі, якщо

неправильно обирає місце у безперервно мінливих ситуаціях гри.

Часто після втрати м'яча своєю командою гравець переключається на переслідування суперника, яке здійснюється за рахунок вольових зусиль де футболісту доводиться діяти з таким же настроєм як і в атаці під час забивання м'яча.

Гравець, що переслідує суперника не з повною віддачею сил, допускає тактичну помилку, оскільки не встигає зайняти правильну позицію, в результаті не в стані передбачити подальший розвиток ситуації, тобто він діє нижче своїх можливостей. Підключаючись до атаки такий гравець відчуває труднощі у виборі позиції, особливо в умовах скупчення гравців перед воротами суперника. В його діях виникає неузгодженість між швидкістю реагування, швидкістю виконання технічних прийомів і тактикою гри.

Кожен футболіст володіє своїм специфічним розумінням гри. В той же час раціональний вибір позиції залежить від вроджених здібностей гравця, які надзвичайно складно піддаються розвитку.

Багато чисельні спостереження (2010 по 2012 р.р.) проведені нами за іграми та тренувальним процесом команди Прем'єр-ліги показують, що діям футболістів без м'яча приділяється недостатньо уваги. Забувається головне – тактична сторона, яка безпосередньо впливає на вдосконалення психічних процесів у грі без м'яча, щільно взаємопов'язаних зі сприйняттям ігрових ситуацій, їх оцінки, швидкістю переробки інформації, прийняттям рішень та їх реалізації. Власне в процесі виконання цих дій футболіст вчиться вирішувати конкретні ігрові ситуації.

Українські та зарубіжні спеціалісти на підставі проведених спостережень та аналізу ігор дійшли висновку, що характер, величина навантаження, особливості і активність рухової діяльності футболістів різних ліній команди в матчі не однакові. Так захисник пробігає в матчі 5,500 – 7,200 м, гравці середини поля 8,700-9,800 м, захисники 7,200-8,300 м. Із них з максимальною та субмаксимальною інтенсивністю пробігають від 80 до 118 відрізків, що становить 1300-2090 м. При цьому нападаючі торкаються м'яча до 87 разів і зберігають його під своїм контролем 156-198 с, гравці середини поля до 210 разів і

перебувають в контакті з м'ячем до 248 с, захисники від 56 до 78 разів, що складає 63-85 с.

Успішність дій футболіста без м'яча, в значній мірі залежить від спеціальних теоретичних знань тактики гри, де найбільш важливе значення надається принципам пересувань у трикутнику, пересуванням гравця від м'яча і до м'яча, особливостям розташування партнерів по глибині та ширині поля.

Обмірковане пересування в трикутнику є основою колективного взаєморозуміння дій футболістів, а зміна місцями по ширині і взаємозаміна з підключенням з глибини поля, підтримана відповідними передачами м'яча в такому випадку виступають в єдності. Форма і величина трикутника у кожному випадку зменшується, збільшується або видозмінюється, в залежності від способу ведення гри. З'єднав всіх розташованих на полі гравців лініями утворюється ланцюг трикутників. При такому способі розташування гравців, команда може безпечно для власних воріт як атакувати, так і захищатися (рис. 6).

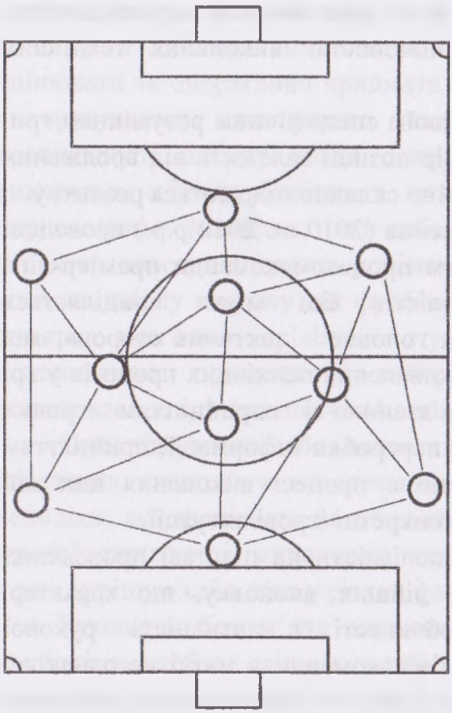

Рисунок 6

Пересування гравців в ланцюгу трикутників з врахуванням ситуації, що склалася на полі, повинні забезпечуватися безперервним і швидким переміщенням м'яча. Якщо дії гравців до переміщення м'яча дозволяють тактично правильно використовувати простір поля, тоді в команди виникає впевненість.

Не менш ефективним способом звільнення себе з-під опіки суперника є рухи гравця в напрямку до м'яча і від м'яча. Тут особливо важливо щоб початок дій носив вибуховий і неочікуваний характер зі зміною швидкості і напрямків руху, із застосуванням оманливих рухів. В такому випадку значно легше звільнятися з-під опіки самому або звільнити простір для партнера. Якщо інтенсивність рухів від м'яча і до м'яча буде невисокою, тоді гравець допускає суттєву тактичну помилку. Щоб такі дії приносили команді користь футболіст повинен володіти хорошим орієнтуванням в просторі, здібністю передбачати напрямки атаки, координувати свої дії з партнерами по команді.

Під час гри відірватися від суперника намагається не один, а одночасно кілька гравців, що змушує захисників допускатися помилок. Але якщо такі намагання здійснюються тільки в одному напрямку, тобто тільки до м'яча або від м'яча, то гравці допускаються серйозної тактичної помилки. Наприклад, якщо гравець відкривається тільки в напрямку до партнера який володіє м'ячем, тоді на обмеженій ділянці поля створюється скупченість гравців, що неминуче призведе до зниження темпу гри і втрати м'яча. В таких випадках гравець позбавлений можливості діяти індивідуально і зможе застосовувати тільки короткі або середні передачі. Під час відкривання гравців тільки від м'яча ігровий простір надмірно збільшується, створюються хороші умови для індивідуальної гри, але тоді футболісти зможуть застосувати тільки довгі передачі, що прискорюють темп гри. На жаль точність і своєчасність таких передач у наших футболістів поки що не висока. Окрім того, такий спосіб ведення гри вимагає від футболістів хорошої фізичної підготовленості, а з технічних міркувань він не завжди доцільний, оскільки обмежує тактичні можливості команди. Найкраще якщо частина гравців відкривається до м'яча, а інша частина від м'яча. В таких умовах футболіст одержує можливість діяти як індивідуально так і застосовувати різноманітні передачі м'яча (рис. 7, 7а).

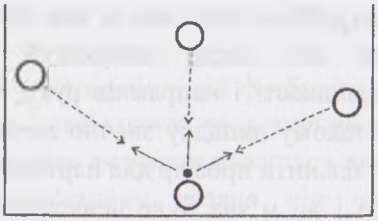

Рисунок 7

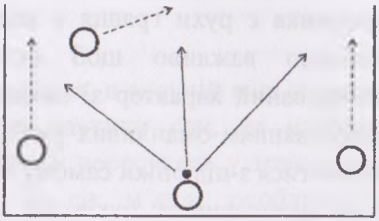

Рисунок 7а

В сучасних тактичних системах гри кількість нападаючих не перевищує 1-3 гравців. Щоб в процесі проведення атаки поповнити цей недолік гравці застосовують безперервну зміну місцями не тільки по ширині поля, між гравцями одної лінії, але і при взаємозаміні по глибині, де зміна місцями відбувається між гравцями різних ліній команди. Природньо, що такі дії вимагають від футболістів ініціативи та обміркованих рухів, скоординованих з пересуванням партнерів по команді. Як тільки без м'яча пересувається більшість або всі гравці команди у безперервно мінливих ситуаціях гри виникають перспективні можливості, розвитку тактичних можливостей.

Повільний перехід команди в атаку є характерним проявом не здатності використати в повній мірі можливості гри по глибині поля. Швидкі дії характеризуються своєчасним виконанням довгих передач із глибини поля в напрямку правильно розташованих і виходячих на передачу з різних напрямків (як по ширині, так і по глибині поля) гравців. По глибині поля найкраще розташування досягається шляхом пересувань гравців в напрямках від м'яча і до м'яча.

Принцип розташування гравців по глибині і ширині поля, а також від м'яча і до м'яча реалізується шляхом зміни місцями, взаємними пересуваннями в глибину поля в процесі проведення командою ігрових комбінацій.

У грі розташування і пересування по ширині у футболістів виходить значно краще, ніж по глибині поля.

Сучасний захист у кількісному відношенні завжди переважає нападаючих, що ускладнює атакувальні дії практично на всьому

просторі поля, в тому числі і вздовж бічних ліній. В такій ситуації найбільш ефективною зброєю команди яка атакує є комбінації спрямовані на виманювання захисників з метою створення можливості ввійти у звільнену зону нападаючому або партнеру з глибини поля (гравцеві середини поля або захиснику).

Проведені спостереження та аналіз власних даних дій футболістів без м'яча в багаточисельних іграх дозволять нам запропонувати деякі методичні поради для використання їх в тренувальному процесі:

1. Якість гри без м'яча покращиться тільки при умові, якщо в тренувальний процес систематично будуть включатися засоби, які сприяють випрацюванню навика безперервного руху гравця. В будь-якій вправі обов'язковою умовою повинно бути пересування гравця на нове місце після передачі м'яча, тобто звільнити себе з-під опіки суперника.
2. В ігрових вправах та іграх з рівночисельними складами гравців (3 х 3, 4 х 4, 5 х 5 і т.д.) особливу увагу приділяти пересуванню гравців в трикутнику і скоординованим рухам від м'яча і до м'яча у взаємодії з більшістю партнерів.
3. В тренувальні заняття повинні включатися окремі фрагменти гри, які містять переходи команди від оборони до атаки і навпаки, атаки по краям, центру поля з підключенням гравців різних ліній команди, багаторазові повторення ігрових ситуацій та їх рішення.

В тренувальний процес доцільно включати окремі комбінації, в яких перед футболістами ставляться задачі виходити на визначені простори і на основі надбаного досвіду (в результаті багаточисельних повторень) розвивати творчу здібність з рішенням тактичних ситуацій.

РОЛЬ ФІНТІВ У СУЧАСНОМУ ФУТБОЛІ

Фінти у футболі - це рухи , внаслідок яких суперника вводять в оману. Існують фінти, які виконуються з м'ячем і без м'яча.

Фінти без м'яча залежно від характеру руху стосуються загальної техніки. Це прискорення, зміна швидкості та напрямку бігу. Це засіб звільнення себе з під опіки суперника з метою виходу на вигідну позицію для оволодіння м'ячем. Фінти без м'яча - це природні рухи. Ними оволодівають під час проведення ігрових вправ та ігор. Фінти з м'ячем розподіляються залежно від місця, яке займає суперник під час виконання - спереду, збоку, ззаду.

Нашим завданням було встановлення ролі та значущості фінтів в сучасному футболі.

Для цього нами використовувались теоретичні методи які містили вивчення матеріалів (протоколів розборів матчів Чемпіонату України серед команд Прем'єр-Ліги), матчів команд U-21, та молодіжних команд U-19 (загалом 54 матчі).

Одночасно визначались умови, в яких здійснюються фінти з м'ячем та без м'яча, кількісні та якісні показники виконання фінтів з м'ячем в процесі змагальної діяльності.

Фінти мають надзвичайно велике значення, якщо їх виконувати з врахуванням доцільності і ситуації, що виникла. Насамперед: гравець середини поля замість передачі м'яча нападаючому який перебуває у вигідній позиції застосовує фінти чим допускає велику тактичну помилку, оскільки своїми діями призводить до зриву атаки команди. В багатогранній ігровій діяльності, в процесі виконання фінтів футболіст в першу чергу повинен подбати не тільки про особисті вигоди від вдало виконаного фінта, а наскільки прийняте ним рішення буде корисним для команди. Адже невдало виконувані гравцем фінти можуть довести його до стану неспортивної поведінки, що може стати причиною серйозного покарання з боку арбітра або навіть вилучення з поля.

І навпаки, правильно виконувані фінти призводять не тільки до позиційної, але ще й до чисельної переваги над суперником на

окремих ділянках футбольного поля, і в кінцевому результаті ще й до створення небезпечного епізоду поблизу воріт суперника.

В переважній більшості випадків, вдало виконаний фінт чинить негативний психологічний вплив на захисників команди суперника. Обіграний за допомогою фінта гравець втрачає впевненість у власних силах, а гравець який успішно переграв суперника, навпаки, відчуває прилив сил в діях тобто помітну перевагу в психічних і фізичних силах.

Надзвичайно важливим є визначити наскільки гравець вкладає в гру особисту ініціативу в застосуванні індивідуальних та колективних фінтів. Однак, тут важливішу роль відіграє стан підготовки футболіста.

Фінт, це не тільки обведення суперника, а високоякісна рухова дія, яка під час гри виступає в поєднанні з атакуючими та захисними діями, в комбінаціях з уходом з під опіки суперника, а також сприяє успішному рішенню стандартних ситуацій, де фінти залишаються важливим елементом в діях нападаючих, особливо в умовах вдалого їх виконання на конкретних ділянках футбольного поля.

В сучасному футболі захисники діють персонально і в той же час як нападаючі, особливо в умовах застосування фінтів. Якісно і грамотно діяти в таких умовах здатні тільки рухливі та високо технічні нападаючі та захисники, які здатні вміло застосовувати фінти, як індивідуально, так і колективно.

В сучасному футболі фінт став незамінним елементом гри. Цей важливий елемент техніки гри в футбол формується і вдосконалюється поступово, перетворюючись в ігрову навичку. Однак, все це повинно відбуватися в молодшому віці де першочерговим завданням є оволодіння основами ігрової діяльності, зокрема фінтами всіма частинами тіла (тулубом, плечовим поясом, головою, ногами) без м'яча та з м'ячем.

Прогресивні тенденції в оволодінні фінтами полягають у безперервному вдосконалені рухів з м'ячем та без м'яча в мінливих, організованих колективних діях і доцільній гармонійній зіграності з дивовижним їх застосуванням, враховуючи

особливість гри суперника.

Для того, щоб фінти виконувати вдало, більшість гравців, як і весь колектив команди, повинні володіти високим рівнем фізичної, техніко - тактичної, морально - вольової підготовки, володіти якостями, до яких відносяться:

1. *Сила.* Під час виконання фінтів ця рухова якість проявляється в динамічній формі, зокрема у відштовхуванні та диференційованій силі, яка застосовується в єдиноборствах з м'ячем, та під час боротьби з суперником.

2. *Швидкість.* Під час застосування оманливих рухів. Зокрема, зміною напрямків рухів, швидкістю реагування на рухи суперника та ін.

3. *Спеціальна спритність.* Характеризує досконалу рухову координацію гравців.

4. *Центр ваги тіла гравця опущений низько.* В такому положенні гравець може виконувати неочікувані для суперника рухи у всіх можливих напрямках (вперед та в той чи інший бік).

5. *Сенс рухового ритму полягає у синхронному виконанні дій, у поєднанні з руховою реакцією суперника.* Найбільш ефективними є фінти, що виконуються в дві фази. Тут рухи гравця, якого обманюють налаштовуються не на сам фінт, а особливо на дії, що виконуються передчасно або з запізненням.

6. *Сенс організованих фінтів полягає у їх одночасному виконанні кількома гравцями або всім колективом.*

7. *Спеціальні здібності, які полягають у прояві футболістом оцінки якості ігрової ситуації, зручності, швидкості і точності для успішного виконання фінтів та доцільності подальших дій гравця, який володіє м'ячем.*

8. *Цілеспрямованість, зручність, сміливість, рішучість та здатність передбачувати розвиток ігрової ситуації, осмисленість, оригінальність, уява, фантазія, запам'ятовування ситуацій, досвід, відчуття ситуацій, здатність до правильної оцінки власних можливостей у відповідності до ігрових дій суперника, та з врахуванням особливостей ігрових ситуацій, що виникають.*

Технічне виконання фінтів притаманне індивідуальному характеру гравця. Існує необмежена кількість фінтів тулубом. Як вже згадувалось, фінти виконуються з опущеним центром ваги тіла, з обмеженим його відхиленням в сторони, із зігнутими в колінах ногами, з максимальним використанням сили відштовхування в бік оманливої ноги або дійсного виконання. Техніка руху під час оволодіння фінтом побудована на бігу з чергуванням ритму та на основі чудово створеної рухової координації в процесі зміни напрямку рухів під час стартів, поворотів і т.п. Особливо ускладненими для виконання є фінти з м'ячем, переважна більшість яких побудована на оманливих рухах тулубом.

В практиці футболу особливо ефективними є фінти, без яких ігрові ситуації вирішувати складно. Тактична майстерність гравця полягає в очікуванні вигідного моменту для застосування фінтів, а також його швидке та рішуче здійснення. У футболі фінтами користуються для вибору вигідного місця, способу виконання передачі, прийому, ведення м'яча, обведення суперника, нанесення удару по воротам, відбору м'яча під час захисних дій, тобто під час єдиноборств з суперником, як в повітрі, так і на землі, в тактичних комбінаціях з виходом на ворота та уходів з під опіки суперника. Все наведене вище можна успішно застосовувати також під час розіграшу стандартних положень та в окремих ігрових моментах. Під час виконання фінтів рухи гравця повинні бути природними і такими, щоб суперник повірив в їх правдивість, і відповідно реагував.

Кваліфікований футболіст повинен володіти великою кількістю фінтів невідомих супернику, і завдяки їх різноманітності користуватися ними впевнено та неочікувано для суперника.

Під час гри фінти повинні обмежуватись необхідною доцільністю, тобто необхідно чітко визначити ігрову позицію, в який перебуває захисник. Якщо гравець обігрує за допомогою фінтів кількох суперників поспіль, в такому випадку його рішення буде невірним, оскільки обіграний суперник знову може включитись в ігрові дії. В результаті, це вносить розлад в тактичні дії в умовах досягнутої не тільки чисельної але і позиційної

переваги над суперником.

З тактичної точки зору фінти, які виконуються гравцями чинять великий вплив на інтенсивність та швидкість рухів. Гравець може пересуватись вільно, але в момент виконання фінта він повинен "вибухнути". В таких випадках суперник на деякий час позбавлений можливості своєчасно зреагувати на дійсні рухи гравця, який застосував фінт. Тому тут буде важливо, щоб перед виконанням фінта, гравець перебував в русі.

Часто у використанні фінтів важливу роль грають окремі кваліфікаційні характеристики гравців суперника та умови в яких відбувається гра. Тут вирішальне значення набувають розміри поля, якість його поверхні, метеорологічні умови та інші фактори. Адже на полях великих розмірів правильним буде, за допомогою фінтів звільняти простір для виходів партнерів з глибини поля. На слизькому полі для виконання фінтів гравцям необхідно використовувати максимальну інтенсивність рухів.

В ході проведених спостережень ми зробили акцент на використанні фінтів з м'ячем, виконуваних гравцями команд ФК "Карпати", з метою обіграшу суперника (табл.8).

Таблиця 8

Середні кількісні та якісні показники обведень суперника в офіційних матчах, гравцями команд ФК "Карпати" в іграх сезону 2012-2013 років (n=18)

№ п/п	Команди	Кількість спроб обведень з м'ячем суперника в ході матчів	Брак обведень суперника з м'ячем (%)
1.	Карпати (основний склад)	17	51
2.	Карпати (U-21)	24	62
3.	Карпати (U-19)	29	76

Як видно з наведених даних (табл. 8), з підвищенням рівня кваліфікації гравців спостерігається тенденція до зменшення кількості спроб здійснювати обведення з м'ячем своїх візаві за

допомогою фінтів, поряд із тим, спостерігається збільшення середнього показника браку у футболістів більш низького рівня кваліфікації.

В подальшому кількісні та якісні показники обведень за допомогою фінтів з м'ячем, виконуваних гравцями команд ФК "Карпати", з метою обіграшу суперника в різних зонах футбольного майданчика наведені в табл. 9.

Таблиця 9

Середні кількісні та якісні показники обведень суперника в офіційних матчах, гравцями команд ФК "Карпати" в іграх сезону 2012-2013 років в різних зонах футбольного поля (n=18)

№ п/п	Команди	В захисті, кількість	Брак, (%)	В центрі поля, кількість	Брак, (%)	В атаці, кількість	Брак, (%)
1	Карпати(основа)	1	0	10	25	6	64
2	Карпати (U-21)	1	0	14	32	9	69
3	Карпати (U-19)	-	0	18	45	11	79

Із наведених даних в табл.9 видно, що найменш вдало вдається індивідуальне обведення суперника з допомогою фінтів в зоні атаки, що яскраво свідчить про недостатній рівень технічної підготовленості гравців (переважно нападаючих та півзахисників). Більш впевнено гравці виконують цей технічний елемент в центральній зоні футбольного поля. Окремо слід відзначити, що з підвищенням рівня кваліфікації спостерігається зниження середніх значень показників браку під час виконання досліджуваного нами технічного елементу. Дана ситуація пояснюється рядом психологічних факторів і недостатньою роботою над цим технічним елементом.

Фінти в футболі без м'яча залежно від характеру руху стосуються загальної техніки. Це засіб звільнення гравця з під опіки суперника з метою виходу на вигідну позицію для оволодіння м'ячем. Фінти без м'яча - це природні рухи. Фінти з

м'ячем розподіляються залежно від місця і положення, яке займає, суперник під час виконання фінта - спереду, збоку, ззаду.

Фінти в футболі мають надзвичайно велике значення, якщо їх виконувати з врахуванням доцільності і ситуації, що виникла. В сучасному футболі фінти стали незамінним елементом гри. Цей важливий елемент техніки гри в футбол формується і вдосконалюється поступово, перетворюючись в ігровий навик.

Прогресивні тенденції в оволодінні фінтами полягають у безперервному вдосконалені рухів з м'ячем та без м'яча в мінливих, організованих колективних діях і доцільній гармонійній зіграності з врахуванням особливості гри суперника.

Для того, щоб фінти виконувати вдало, більшість гравців, як і весь колектив команди, повинні володіти високим рівнем фізичної, техніко- тактичної, морально-вольової підготовки, володіти якостями, до яких відносяться такі: *сила; швидкість; спеціальна спритність,* яка характеризує рухову координацію гравців; *біомеханічні особливості будови тіла* (центр ваги тіла опущений низько); *сенс рухового ритму*, що полягає у синхронному виконання дій, у поєднанні з руховою реакцією суперника; *сенс організованих фінтів* полягає у їх одночасному виконанні (кількома гравцями або всім колективом); *спеціальні здібності* - полягають у прояві футболістом оцінки якості ігрової ситуації, зручності, швидкості і точності для успішного виконання фінтів та доцільності подальших дій гравця, який володіє м'ячем, *цілеспрямованість, зручність, сміливість, рішучість та здатність передбачувати розвиток ігрової ситуації, осмисленість, оригінальність, уява, фантазія, запам'ятовування ситуацій, досвід, відчуття ситуацій, здатність до правильної оцінки власних можливостей.*

Нами встановлено, що з підвищенням рівня кваліфікації гравців спостерігається тенденція до зменшення кількості спроб здійснювати обведення з м'ячем своїх візаві за допомогою фінтів, поряд із тим, спостерігається збільшення середнього показника браку у футболістів більш низького рівня кваліфікації.

Внаслідок проведених нами досліджень встановлено, що найменш вдало вдається індивідуальне обведення суперника за допомогою фінтів в зоні атаки, що яскраво свідчить про недостатній рівень технічної підготовленості гравців (переважно нападаючих та півзахисників).

ЛІТЕРАТУРА:

1. А.Н. Романенко, О.Н. Джус, М.Є. Догадин. Книга тренера по футболу. Київ. «Здоров'я» 1988. 250 с.
2. В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. Футбол. Київ. «Олімпійська література». 2005. 204 с.
3. В.В. Соломонко, О.В. Соломонгко. Побудова тренувальних занять з футболу. Київ. 205. 40 с.
4. Соломонко В.В., Соломонко О.В. Особливості підготовки висококваліфікованих футболістів. Практикум з футболу. Київ. 203. с. 20-25.
5. Соломонко В.В. Лисенчук Г.А. Соломонко О.В. Розвиток ігрової творчості футболістів. Методичний посібник. Київ. «Олімпійська література». 1998. 54 с.
6. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В., Молнар М.В. Історчні аспекти розвитку тактики футболу. Ужгород. 2009. 181с.
7. А.А.Тер – Ованесян. Педагогические основы физического воспитания. Москва. «Физкультура и спорт». 1978. 203 с.
8. Marta Hajkova Vytrvalost z fiziologickeho aspektu. W. Trener №4. 1984. c. 352-354
9. Leszek Bednarski, Adam Koznin, Zbignew Mazner. Pilka nozna. Krakow. 1987, 321 c.
10. Csanády Árpád. Labdarugás. Technika, Tom 1, Sztrategia, Tom 2. Budapest. 1978. 165 c. 214 c.
11. Jan Hucko. Psichicke zatiženi v treningu a zapase. w. Trener №8. 1980. c. 352-354

ЗМІСТ

1. Вступ 3
2. Короткий аналіз стану світового футболу 5
3. Характеристика компонентів навантаження гравців у сучасному футболі 7
4. Психічні навантаження футболістів в тренуванні та матчі 13
5. Особливості розвитку рухових якостей в різні періоди підготовки футболістів 24
6. Загальна та спеціальна фізична підготовка футболіста 35
7. Теоретичне підґрунтя поділу річного циклу тренування футболістів на періоди підготовки 55
8. Основні принципи тактики сучасного футболу 62
9. Аналіз атакувальних дій у футболі 67
10. Дії без м'яча важливий показник тактичної підготовленості футболіста 74
11. Роль фінтів у сучасному футболі 82
12. Список літератури 90

30,3

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Соломонко В.В., Соломонко О.В., Соломонко А.О.

ТЕОРЕТИКО - МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Підписано до друку 5.06.2013. Формат 60x84 1/16.
Папір офсетний. Тираж 350 прим.
Віддруковано на різографі.