

ЛЕКЦІЯ 1

з навчальної дисципліни

Теорія і методика обраного виду спорту (футбол)

Тема:

ОСНОВИ НАВЧАННЯ, ТРЕНУВАННЯ ФУТБОЛІСТІВ

Для студентів 4-го курсу факультету педагогічної освіти спеціальності

014.11 Середня освіта (фізична культура)

Навчальні та виховні цілі:

1. Надання знань про структуру підготовки, теоретичні основи тренування футболістів.

План лекції

1. Організація навчально-тренувального процесу футболістів.
2. Методи, засоби та форми навчання.
3. Теоретичні основи тренування.
4. Розвиток рухових якостей в річному макроциклі тренувань.
5. Психологічна, теоретична підготовка футболістів.
6. Навчально-тренувальні збори.

1. Організація навчально-тренувального процесу футболістів.

Організація процесу підготовки футболістів передбачає створення потрібних умов та вирішення ряду завдань, а саме:

- матеріально-технічне забезпечення;
- вибір місця занять, урахування метеорологічних умов;
- забезпечення безпеки, попередження нещасних випадків, травматизму, захворювань;
- перспективне та поточне планування навчально-тренувального процесу на етапи, періоди, цикли підготовки футболістів та окремі заняття;
- забезпечення кваліфікованими тренерськими кадрами;
- відбір та комплектування груп підготовки футболістів;
- визначення форм проведення занять, підготовка до занять, їх проведення;
- підготовка та участь у змаганнях;
- облік виконаної роботи;
- контроль підготовленості футболістів;
- організація і проведення медоглядів;
- співпраця з батьками.

Режим навчально-тренувальної роботи визначається кількістю навчальних (академічних) годин на тиждень. На початку планування навчально-тренувального процесу визначають кількість та періодичність проведення змагань, після чого плануються заняття.

Тривалість одного заняття у групах початкової підготовки до 90 хвилин, у навчально-тренувальних групах – 120 хвилин.

Окрім навчально-тренувальних занять за розкладом учні повинні самостійно робити ранкову зарядку, виконувати за завданням тренера вправи з розвитку рухових якостей, вдосконалення технічних прийомів, техніко-тактичних дій.

Навчальні групи комплектуються з урахуванням віку, статі, підготовленості футболістів.

Збільшення тренувальних навантажень та переведення до наступних груп зумовлюється не тільки спортивним розрядом учнів, але й виконанням навчальної програми, контрольних нормативів з урахуванням стану здоров'я, функціональної підготовленості. Ці вимоги дозволяють педагогічній раді школи скоротити або продовжити термін навчання окремих футболістів.

Тренер має право зменшити термін спортивних занять у період здачі тестів, іспитів у загальноосвітніх школах, визначати індивідуальні самостійні заняття учнів.

2. Методи, засоби та форми навчання. Основними формами занять футболістів є групові та індивідуальні заняття, а також, різноманітні змагання, масові заходи, походи, зарядки та самостійні заняття за завданням тренера. Заняття мають носити виховний характер, розподілятися на вступну, основну і заключну частини.

У футболі в основному застосовуються наступні види занять:

- Навчальні (навчання техніці, тактиці);
- Тренувальні – фізична, техніко-тактична підготовка;
- Навчально-тренувальні – навчання техніці, техніко-тактична, фізична підготовка;
- Контрольні – контроль рівня підготовленості, складання нормативів тестувань.

3. Теоретичні основи тренування.

«Тренінг» - англійське слово, означає тренувальний режим. В наш час тренінг розглядається як спеціалізований спортивний процес, який не порушуючи гармонійного розвитку особистості, спрямований на максимальний розвиток тих його фізичних і психічних рис, які забезпечують досягнення найвищих результатів.

Спортивне тренування – спеціалізований процес, підґрунтя якого становить виконання фізичних вправ і гігієнічних процедур з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей, навчання вмінням та навичкам,

що зумовлюють готовність спортсмена для досягнення найвищих результатів в у футболі.

Тренування – це багаторічний процес удосконалення футболіста, який у наш час правильніше назвати навчально-тренувальним процесом, у структуру якого входить:

- виконання окремих вправ, навчально-тренувальних занять, циклів, періодів занять;
- застосування відповідних засобів і методів тренування (загальних і спеціальних вправ, процедур), їх черговості і зміни в різних фазах тренувального процесу;
- застосування відповідних співвідношень тренувальних навантажень в різних циклах і періодах навчально-тренувального процесу;
- система контролю для виявлення змін в організмі гравця, розвитку рухових якостей, вмінь і навичок під впливом навчально-тренувального процесу.
- змагання, як засіб тренування, контролю за рівнем підготовки футболіста і кінцевий (проміжний) пункт навчально-тренувального процесу.

Як відомо, змагання поділяються на види: чемпіонати, кубкові змагання, класифікаційні, відбіркові, селекційні, матчові і товариські зустрічі, показові, контрольні змагання. Раціональне використання різних типів змагань і тренувань є надзвичайно вагомим засобом підвищення рівня тренуваності футболістів.

На якість навчально-тренувального процесу впливає багато чинників, зокрема, матеріально-технічне забезпечення, рівень підготовки тренерських кадрів, методи контролю за підготовленістю футболістів, медико-біологічне забезпечення тощо.

У навчально-тренувальному процесі необхідно враховувати вікові, статеві особливості, рівень кваліфікації футболістів, вплив змагань, тренувальних занять, відновлення на підготовленість спортсмена.

Сучасний навчально-тренувальний процес не можливий без існування організацій, установ з відповідною організаційною, матеріально-технічною,

кадровою базою. Це спортивні товариства, школи, футбольні клуби, наукові установи, спортивні бази, медично-профілактичні відновлювальні центри.

Сучасний навчально-тренувальний процес не можливий також без існування стадіонів, спортивних, тренажерних залів, кабінетів відновлення з масажним обладнанням, саун тощо. Слід мати комплекси спортивних об'єктів, що розташовані поблизу місць проживання гравців, забезпечені сучасним обладнанням, тренажерами, інвентарем, які створюють необхідні умови тренування.

Для забезпечення навчально-тренувального процесу проводиться збір, систематизація та аналіз показників підготовленості футболістів, команди в цілому, змагальної діяльності, методики тренувань; наукових, новітніх даних про методику навчально-тренувального процесу та тенденції її розвитку.

Найвагомішими факторами, що впливають на якість навчально-тренувального процесу є:

- створення моделей індивідуальної спортивної кар'єри гравця;
- система відбору і селекції для занять футболом;
- рівень загальної та спеціальної підготовки гравців;
- створення умов для досягнення запланованих показників;
- система тренувань, змагань та відновлення організму футболіста (найважливіший чинник);
- матеріальне забезпечення тренувального процесу, змагань, відновлення та умов життя гравців і тренерів;
- організація управління системою навчання.

Під час проведення селекції в спорті істотну роль відіграють не тільки біологічні фактори, а й соціальні, психологічні. Особистість, наділена фізичними якостями, автоматично чемпіоном не стає. Необхідна відповідна база для підвищення якості тренувань. Кінцевим показником селекції є високий рівень психічної готовності гравців до найважливіших змагань.

У системі підготовки футболістів дуже важлива проблема – кваліфіковані тренерські кадри. Якість навчально-тренувального процесу залежить від рівня

фахової кваліфікації, педагогічної майстерності тренерів. 3. метою підвищення рівня кваліфікації тренерів необхідно залучати до науково-методичної роботи, проведення відкритих, показових занять.

Мета тренування полягає у поліпшенні функціональних можливостей організму футболіста, навчанні та вдосконаленні його техніки, розвитку необхідних якостей. Мета спортивного тренування футболіста – досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, зумовленого специфікою футболу та вимогами змагальної діяльності.

Мета тренування футболіста досягається завдяки:

- фізичній підготовці, яка спрямована на розвиток рухових якостей - сили, швидкості, витривалості, спритності (координації рухів), гнучкості та вдосконалення функцій різних органів та систем;

- технічній підготовці, де вивчаються і вдосконалюються технічні прийоми;

- тактичній підготовці, де вивчаються і вдосконалюються індивідуальні, групові та командні тактичні дії футболістів.

- психологічній підготовці, у якій розвиваються необхідні для футболіста психічні якості і властивості (швидкого мислення, сміливості, рішучості, здатності переносити біль після м'язових навантажень, травм, врівноваженості, впевненості і віри у власні сили), а також, вміння налаштувати себе на спортивну боротьбу до і в ході змагань, на відновлення після них;

- теоретичній підготовці, де надаються знання з основ тренування, видів підготовки футболістів, техніко-тактичної змагальної діяльності.

Важливим чинником є система процесу відновлення організму футболіста із застосуванням відновлювальних вправ, процедур, правильного розпорядку дня, харчування, сну, біомедичних і психопедагогічних засобів. Відновлення пов'язане як зі збереженням здоров'я футболістів та і зі збільшенням об'єму та інтенсивності тренувань футболістів.

Істотний вплив на тренувальний процес має правильне прогнозування і планування спортивних результатів. Для цього складаються перспективні плани на декілька років.

3. Розвиток рухових якостей в річному макроциклі тренувань.

Розвиток сили. Силу у футболістів акцентовано розвивають у підготовчому періоді. На початковому загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду, розвивають більше загальну силу, пізніше швидкісну силу за допомогою вправ на тренажерах, ігрових, гімнастичних вправ, вправ з подоланням опору власного тіла і важких предметів (гантелі, штанга); штовхань, метань медицинбольного м'яча, ядра тощо), стрибкових вправ. Не рідко застосовують коловий метод виконання силових вправ.

На спеціально-підготовчому і передзмагальному етапі підготовчого періоду досягають найвищих показників розвитку сили, зокрема швидкісної сили.

У змагальному періоді, особливо у першій його половині, намагаються підтримати набутий футболістами рівень розвитку силових якостей, знижуючи їх обсяг. Більше уваги звертають на розвиток динамічної сили. Вправи виконують у тренуваннях двічі на тиждень.

У другій половині змагального періоду об'єм вправ на розвиток сили поступово зводиться до нуля наприкінці змагального періоду, силові якості підтримуються вправами з техніко-тактичної підготовки, змагальної діяльності. Деякі силові вправи виконують з метою відновлення організму від отриманих тренувальних, змагальних навантажень. У перехідному періоді підтримують набутий рівень розвитку силових якостей.

Розвиток спритності, координаційних здібностей. Спритність, координаційні здібності розвивають у підготовчому періоді за допомогою акробатичних, гімнастичних, танцювальних вправ, комбінованих естафет, ігор, спеціальних вправ з м'ячем. Тут також слід застосовувати виконання нових, невідомих вправ.

На спеціально-підготовчому періоді починають більше застосовувати спеціальні вправи на розвиток координаційних здібностей футболістів. Вправи на

спритність в цей час можна використовувати у заняттях двічі на тиждень після розминки.

У змагальному періоді кількість вправ на розвиток загальної координації значно зменшується, але застосовується багато вправ на розвиток спеціальної координації футболістів (вправи на техніку, ігрові, техніко-тактичні вправи), зокрема, у змінних умовах.

У перехідному періоді підтримують набутий рівень координаційних здібностей іграми, катаннями на лижах, коньках.

Розвиток швидкості. Швидкісні якості (швидкість рухових реакцій; швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів; частоту (темп) виконання необтяжених рухів; швидкий початок рухів (різкість) необхідно розвивати і підтримувати у підготовчому та змагальному періодах. На загально- і спеціальнопідготовчому етапі підготовчого періоду, на фоні розвитку швидкісної сили швидкісні якості розвивають за допомогою гімнастичних, акробатичних, легкоатлетичних, ігрових вправ, комплексних естафет.

На спеціальнопідготовчому та передзмагальному етапі підготовчого періоду зростає кількість вправ на розвиток спеціальної швидкості. Застосовують вправи на реакцію, старти, прискорення, повторний дистанційний, човниковий біг, техніко-тактичні вправи.

У першій половині змагального періоду обсяг вправ на розвиток швидкості дещо зменшується, але інтенсивність їх виконання висока. У другій половині змагального періоду обсяг вправ на розвиток швидкості поступово зменшується, швидкісні якості підтримуються змагальною, ігровою діяльністю та виконанням техніко-тактичних вправ.

Розвиток витривалості. Загальну витривалість найбільше розвивають на початковому загальнопідготовчому та на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду за допомогою довготривалих вправ - кросів, фартлеків, тривалих ігор, силових вправ, плавання, техніко-тактичних вправ; участі у змаганнях, іграх на фоні недовідновлення після попередніх тренувальних навантажень.

У спеціально-підготовчому періоді кількість вправ на загальну витривалість стабілізується і поступово знижується, але зростає кількість та інтенсивність вправ на розвиток спеціальної витривалості.

Обсяг вправ на розвиток спеціальної витривалості дещо знижується у передзмагальному періоді. Натомість зростає їх інтенсивність, яка підтримується на високому рівні у першій половині змагального періоду. Загальний обсяг праці у змагальному періоді становить 60-70% підготовчого періоду, з одночасним підвищенням інтенсивності виконання вправ).

У змагальному періоді крім підтримання силової, швидкісної витривалостей в першу чергу розвивають спеціальну витривалість шляхом участі у змаганнях.

У другій половині змагального періоду обсяг вправ на спеціальну витривалість знижується. Спеціальна витривалість підтримується техніко-тактичними, ігровими, змагальними вправами. Вправи на загальну та спеціальну витривалість у змагальному періоді застосовуються футболістами з метою відновлення після навантажень, втягування у тренувальний процес після травмувань, захворювань.

У перехідному періоді використовуються спеціальні засоби тренування з невеликою інтенсивністю, а також вправи з інших видів спорту – волейбол, гандбол, баскетбол, катання на лижах, ковзанах, хокей, плавання тощо).

Розвиток гнучкості. Велику увагу розвитку гнучкості приділяють у підготовчому періоді за допомогою виконання гімнастичних, акробатичних, легкоатлетичних вправ, естафет. Популярними в останній час є вправи з ритмічної гімнастики, йоги.

У змагальному періоді підтримують гнучкість за допомогою вправ у підготовчій та заключній частині занять. Вправи на гнучкість сприяють ефективнішому відновленню від змагальних, спеціальних тренувальних навантажень у змагальному періоді.

4. Психологічна, теоретична підготовка футболістів.

Поряд з фізичною, технічною, тактичною підготовкою необхідна психологічна підготовка футболістів, яка полягає у тривалому систематичному впливі на спортсмена на усіх етапах його підготовки.

У психологічній підготовці футболістів виділяють етапи загальної та спеціальної психологічної підготовки.

На етапі загальної психологічної підготовки удосконалюються:

- увага, зосередженість, мислення спортсмена,
- здатність регулювати свій емоційний стан,
- здатність концентрувати силу волі для досягнення мети, долати труднощі;
- виявляти сміливість, мужність;
- здатність підпорядковувати власні інтереси інтересам команди (колективу), товаристськість;
- вміння розслабитися в ході гри, змагань.

Під час тренувань тренери шляхом розмов, пояснень створюють психічний, моральний стан здатності футболістів витримувати великі тренувальні навантаження, дотримуватись інтенсивного режиму тренувань, засад правильного способу життя.

На етапі спеціальної психологічної підготовки створюється психологічний стан готовності до змагань. Йде вдосконалення спеціалізованих зорових, тактильних, рухових відчуттів спортсмена; відчуття м'яча, суперника, дистанції тощо. Більша частина вправ на цьому етапі виконується в умовах змагань.

При наближенні змагань проводиться психологічна підготовка, спрямована на:

- усвідомлення важливості належної підготовки до змагання;
- психологічну стійкість до тренувальних навантажень, та інших зовнішніх впливів перед змаганнями;
- об'єктивну оцінку власних спроможностей;
- оптимізацію емоційного збудження, адекватність мислення;
- зняття страху перед суперником;

- формування впевненості у власних силах; бажання вести активну боротьбу з суперником за позитивний результат.

У змагальний період психологічна підготовка спрямована на формування психологічної витривалості в ході тривалого календаря змагань.

Передстартовий стан “бойової готовності” футболіста може характеризуватися незначним збудженням, підвищенням частоти пульсу, дихання, артеріального тиску. Проте, гравець здатний керувати своїми емоціями, адекватно мислить, відчуває стартове піднесення, зосереджений на змагальній діяльності, передігрових установках.

Також, можливий передзмагальний стан гравця, що називається передстартовою “гарячкою” або апатією. У передстартовій “гарячці” збудження переважає над процесами гальмування. У стані апатії переважають процеси гальмування, спортсмену все рівно – змагатися чи ні, він не готовий до ведення боротьби.

Основні засоби регулювання психологічних процесів:

- переключення на інші психологічні питання, діяльність;
- бесіда з поясненнями, переконаннями;
- передігрова установка тренера;
- аутогенне тренування, молитва;
- гіпноз;
- відповідна передігрова розминка.

Теоретична підготовка футболістів – необхідна складова функціонування футбольної команди будь-якого віку та кваліфікації. Теоретична підготовка розвиває інтелектуальні можливості футболіста, формує правильні уявлення, знання, підвищує ефективність процесів мислення. Без теоретичної підготовки (разом з усіма іншими видами підготовки) у наш час не можливе досягнення високих спортивних результатів.

Теоретична підготовка футболістів команди полягає у формуванні знань про: - історію розвитку футболу у світі, країні, регіоні;

- навчально-тренувальний процес, тренування, відновлення;

- особливості розвитку організму людини, спортсмена;
- розвиток рухових якостей футболістів;
- техніку і тактику гри;
- техніко-тактичні дії гравців власної команди, команд суперниць, кращих команд України та закордонних команд;
- правила гри, внесені до них новітні зміни;
- положення про змагання, календар змагань;

Теоретична підготовка також включає аналіз змагальної, техніко-тактичної діяльності футболістів команди та суперників у матчах. Це дозволяє гравцеві зробити правильні висновки про свою змагальну діяльність, відкоректувати її та індивідуальний процес підготовки до змагань.

5. Навчально-тренувальні збори.

У річному макроциклі тренувань важливою складовою підготовки футболістів є навчально-тренувальні збори.

Під час зборів створюються кращі умови для навчання і тренування футболістів. Обирається місце з футбольним полем, стадіоном, спортивним залом, необхідним обладнанням та інвентарем, комплекс для відновлення, їдальня, спальня та інше. Уся команда перебуває під постійним контролем тренерів.

Навчально-тренувальні збори переважно проводять у підготовчому періоді (1-3) та у літню перерву між змаганнями. Тривалість збору переважно 10 -20 днів.

В залежності від періоду, етапу підготовки тренувальний збір переслідує певні завдання, передбачає відповідну програму і зміст підготовки. Зокрема, можуть бути відновлювально-оздоровчі збори; загального розвитку, спеціальної, передзмагальної підготовки.

На тренувальних зборах проводиться по 2-3 заняття, загальною тривалістю 2-6 годин за день.

Визначається мета і завдання зборів, їх тривалість, місце проведення. Склад керівництва, команди, загальна програма занять, план-конспект занять, методи контролю за підготовкою, лікарсько-медичний контроль, розпорядок дня.

Забезпечення зборів обладнанням, інвентарем, транспортом. Складається кошторис затрат на його проведення.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Основні:

1. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. / К. Л. Віхров. – Київ : Комбі ЛТД, 2004. – 265 с.
2. Віхров К. Л. Змагання з футболу / К. Л. Віхров. – Київ : Здоров'я, 1981. – 112 с.
3. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. – Київ : Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. – 130 с.
4. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес. – Київ: ФФУ, 2001. – 61 с.
5. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт. – 1966. – 200 с.
6. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
7. Методические материалы для тренеров профессиональных и детско-юношеских команд по футболу, проходящих обучение в центре лицензирования федерации футбола Украины (по материалам ФИФА, УЕФА и ФФУ). – Киев : АртИнформМен, 2007. – 34 с.
8. Ріпак І. Футбол : навч. посіб. / Ігор Ріпак. – Львів : Ліга-Прес, 2010. – 224 с.

Допоміжні:

9. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів / Фалес Й. Г., Огерчук О. Ф., Колобич О. В., Дулібський А. В. – Львів, 1999. – 112 с.
10. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к Играм Олимпиады 2008 г. В Пекине /

- Е. В. Имас, Н. Д. Уманец, Ю. М. Шкробтий // Наука в олімпійському спорті. – 2005. – № 1. – С. 135–139.
11. Карпа І. Характеристика основних напрямків техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів у відповідності до сучасних умов розвитку футболу / Карпа І., Лапичак І., Когут Т. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. Вип. 118 (4). – С. 65–69.
 12. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5. – С. 215–221.
 13. Соломонко В. В. Футбол : підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 296 с.
 14. Соломонко В. В. Футбол : навч.-метод. посіб. для тренерів і гравців дитячо-юнацького та аматорського футболу / В. В. Соломонко, Й. Г. Фалес, Б. В. Хоркавий. – Львів : [б. в.], 2007. – 134 с.
 15. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Гончаренко В.І., Джус О.М., Дуніхін П.М., Фалес Й.Г. та ін.. – Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. – 105 с.
 16. Чернобай І.М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів : навчально-методичні рекомендації.- Львів: НВФ „Українські технології”, 2007.- 60 с.
 17. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations / Y. Imas, O. Borysova, I. Kogut, M. Yarmolenko, V. Marynych, O. Shlonska // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 5. – P. 234–238.