

ЛЕКЦІЯ 2

з навчальної дисципліни

Теорія і методика обраного виду спорту (футбол)

Тема: ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІК НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ

Для студентів 4-го курсу факультету педагогічної освіти спеціальності
014.11 Середня освіта (фізична культура)

Навчальні та виховні цілі:

1. Надання знань про планування та облік навчально-тренувальної роботи з футболістами.

План лекції

- Вступ – 3 хв
- Види планування. Перспективне планування - 15 хв.
- Поточне (річне) планування - 15 хв
- Тренувальні та між ігрові мікроцикли - 15 хв.
- Розподіл часу в річному плані - 10 хв.
- Планування теоретичної підготовки футболістів - 10 хв.
- Оперативне планування тренування – 20 хв.
- Заключення та відповіді на запитання - 5 хв.

Львів – 2018

Вступ

План – основа управління навчально-тренувальним процесом. Плануванню має передувати визначення мети, завдань, засобів, методів, форм навчально-тренувальної роботи.

У плані навчально-тренувальної роботи має враховуватися вік, стать і кваліфікація гравців, досягнення і недоліки попередньої роботи.

Правильне планування сприяє досягненню високих результатів у навчально-тренувальному процесі.

1. Види планування.

Розрізняють декілька видів планування:

- перспективне – на кілька років;
- поточне – на один рік;
- оперативне – на місяць, тиждень, день.

Перспективне планування тренування – це процес розробки плану на кілька років на основі аналізу даних багаторічного тренування футболістів, передового досвіду, результатів наукових досліджень, це програма підвищення майстерності футболістів на протязі певного часу.

Перспективний план складається для всіх вікових категорій та команд на декілька років, переважно на 4-х річчя. Адже шлях підготовки футболіста у спортивній школі багаторічний, з 5-6 років до 17-18 і далі у дорослих командах. Перспективні плани можуть складатися як для команди так і для одного футболіста .

При складанні перспективного плану беруться до уваги такі проблеми.

1. Навчально-тренувальний процес у команді (змагання, тренування, тестування, медогляди, навчально-тренувальні збори, комплектування команди, навчально-тренувальна база), його результати на даний час.

2. Організаційну структуру, матеріально-технічне забезпечення школи, клубу (тренери, адміністрація, спортивні споруди, обладнання, інвентар, співпраця, контакти з іншими організаціями, клубами, закладами).

3. Зміст навчальних програм для спортивних шкіл (шкільних футбольних секцій) та орієнтовний календар змагань.

4. Кількість змагань (чемпіонати, кубки, інші турніри), тренувань, навчально-тренувальних зборів на роки, передбачені перспективним планом.

5. Показники розвитку рухових якостей, формування і вдосконалення рухових навичок у різні вікові періоди, засоби та методи їх розвитку.

6. Зміни по роках задач, об'єму та інтенсивності методики навчально-тренувального процесу, контрольних нормативів.

7. Набір і відбір гравців у команду на етапах підготовки футболістів.

8. Організацію та проведення педагогічного та лікарського контролю.

9. Науково-методичне забезпечення (література, відеофільми, фотографії, таблиці, інша наочність).

10. Підготовку тренерсько-викладацьких кадрів, їх умови праці. Зокрема на навчально-методичну підготовку тренерів (організаційні, методичні наради, збори, семінари, курси підвищення кваліфікації, оцінювання і контроль праці).

11. Новітні данні наукових досліджень, досвід кращих фахівців.

12. Поступове збільшення з року в рік кількості змагань, об'єму та інтенсивності занять, покращення показників техніко-тактичної, фізичної підготовленості футболістів.

Перспективний план навчально-тренувального процесу складається за орієнтовною формою, яка може мати незначні корективи:

1. *Коротка характеристика команди.* Дається загальна характеристика команди, відмічаються недоліки в підготовці, приводяться дані педагогічного і лікарського контролю, вказуються документи, які стали основою для складання плану.

2. *Цілі і задачі тренувань.*

3. *Етапи тренувань.*

4. *Засоби, методи навчально-тренувального процесу.*

5. *Основні спортивно-технічні показники:*

- заплановані результати спортивних змагань;

- показники фізичної підготовленості та розвитку;
- показники технічної підготовленості.

6. Розподіл змагань, занять і відпочинку.
7. Зміни кількості, тривалості, інтенсивності занять.
8. Комплектування складу команд.
9. Заходи педагогічного контролю.
10. Заходи медичного контролю.
11. Матеріально-технічне забезпечення.

Поточне (річне) планування.

На підставі перспективного плану розробляється поточний річний план тренування команди. Тренування у футбольних командах проводиться у формі групових та індивідуальних занять і має циклічний характер.

Річний макроцикл навчально-тренувального процесу розбивається на періоди: підготовчі, змагальні, перехідні.

Підготовчий період охоплює відрізок часу від початку відновлення занять до першого змагання (січень – березень місяць, або літом, якщо є перерва у змаганнях).

Змагальний період охоплює відрізок часу від першого до останнього змагання (весна – літо - осінь). Перехідний період триває з моменту закінчення змагань до відновлення занять в новому річному циклі.

Періоди річного циклу поділяються на мезоцикли, мікроцикли тренувань.

Мезоцикл – цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого 3-6 тижнів, частіше 4 тижні. Виділяють втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні мезоцикли.

Мікроцикл – серія занять протягом кількох днів (від 3 – до 7 і навіть 14 днів), які комплексно вирішують поставлені на даний час завдання підготовки.

Розрізняють типи мікро циклів: утягуючий, ударний, підвідний, змагальний та відновлювальний.

На основі поточного плану тренування в цілому складаються індивідуальні поточні плани тренування окремих футболістів. В цих планах передбачається зміст індивідуальних, самостійних занять, ранкової гімнастики, контрольних випробувань.

При складанні плану тренування і в процесі його реалізації треба керуватись основними принципами спортивного тренування, даними науки та передового досвіду тренування футболістів, висновками із аналізу тренування команди в минулі роки.

Поточний річний план включає мету і завдання тренування.

- Мета тренування - досягнення певних спортивних результатів, зміцнення здоров'я футболістів, досягнення і підтримання високих показників підготовленості футболістів.

Завдання поточного річного плану мають передбачати:

- різносторонню фізичну, технічну, тактичну, теоретичну, психологічну підготовку футболістів;

- гармонійний розвиток функціональних можливостей організму футболіста, зміцнення його здоров'я;

- підвищувати якість застосування футболістами технічних прийомів, добиваючись їх варіативності і стійкості виконання у складних умовах ігрової діяльності, звертаючи увагу на швидкість і точність виконання прийомів;

- розширяти варіативність тактичних дій у грі шляхом освоєння і застосування сучасних систем гри, збільшення діапазону та інтенсивності рухових дій футболістів,

- підвищувати вимоги до виконання футболістами тактичних задач, що стоять перед командою в цілому, та індивідуальних тактичних завдань;

- підвищувати вимоги до стійкості психіки футболістів, здібності стійко переносити труднощі тренування і спортивного режиму;

- підвищувати теоретичні знання техніко-тактичної діяльності, основ тренування футболістів;

- широко використовувати тестування і контрольні випробування з фізичної, техніко-тактичної підготовленості футболістів, впроваджувати результати наукових досліджень у тренування.

При розрахунку годин в річному плані виходять з перспективного плану тренування. В розрахунок годин входять години на:

- участь в змаганнях;
- щоденні заняття фізичними вправами;
- перебування у дорозі (туди і назад) на змагання,учбово-тренувальні збори;
- відновлювальні заходи і активний відпочинок після змагань;
- щоденний і щорічний відпочинок;
- основні і додаткові заняття (групові та індивідуальні).

Крім цього, планується розрахунок годин на теоретичні заняття (лекції, установки і розбори гри).

Розрахунок тривалості практичних і теоретичних занять проводиться в астрономічних годинах. Час на педагогічний і лікувальний контроль та розминку включається в розрахунок часу на основні заняття і виділяється в плані в інтересах контролю.

Після встановлення часу на всі види підготовки плануються затрати часу (в годинах) на кожний вид підготовки, після чого враховуються затрати часу на виконання вправ.

Для груп початкової підготовки періодизація навчального процесу є умовною, бо він планується як суцільний підготовчий період. Змагання проводяться без спеціальної цілеспрямованої підготовки до них, але з обов'язковою участю в них усіх юних футболістів.

У групах початкової підготовки, згідно навчальної програми для СДЮСШОР [1], тренувальних днів на рік – 160-200; тренувальних занять стільки ж - 160-200; змагань 10-20 на рік; тренувальних днів на тиждень 3-4 (табл. 1).

У навчально-тренувальних групах на етапі попередньої базової підготовки (11-15 років) тренувальних днів на рік – 200 - 260; тренувальних занять на рік -200 - 260; змагань – 20 - 30 на рік, перерва між іграми – не менше 5-6 днів; тренувальних днів на тиждень – 4 – 5, занять на день – 1 - 2.

Таблиця 1

Тривалість періодів, кількість занять та ігор у річному макроциклі тренувань на етапах багаторічної підготовки футболістів.

№ п.п.	Показник	Етапи багаторічної підготовки			
		I Початкова	II Попередня базова	III Спеціалізована базова	IV Максим. реалізац. індивід. можлив.
1.	Тривалість у місяцях підготовчого періоду	8	7	6	5
2.	змагального періоду	3	4	5	6

3.	перехідного періоду	1	1	1	1
4.	Кількість тренувань на тиждень	3-4	4-5	5-8	6-12
5.	Тренувань на добу	1	1-2	1-2	1-2
6.	Ігор за рік	10-20	20-30	20-30	30-40

У групах спортивного вдосконалення на етапі спеціалізованої базової підготовки (16-19 років) тренувальних днів на рік – 200 - 260; тренувальних занять на рік - 200 - 260; змагань – 20 - 30 на рік, перерва між іграми – не менше 5-6 днів; тренувальних днів на тиждень – 4 – 5, занять на день – 1 - 2.

За даними (Максименко І.Г., 2001), для 16-17 річних футболістів найбільш ефективним є співвідношення тренувальних вправ у підготовчому і змагальному періодах відповідно: на розвиток швидкості – 15 % і 18%; швидкісно-силових якостей – 25% і 26%; спеціальної витривалості – 8% і 10%; загальної витривалості – 23% і 9%, на вдосконалення ігрових і техніко-тактичних навичок – 29% і 37%.

На етапі спеціалізованої базової підготовки футболістів 16-18 років доцільно у підготовчому періоді використовувати 65% спеціалізованих засобів і 35% неспеціалізованих; а у змагальному періоді, відповідно, – 80% спеціалізованих засобів і 20% неспеціалізованих (Максименко І.Г., 2001).

Таблиця 2

Розподіл годин на розділи підготовки у річному макроциклі на етапах багаторічної підготовки футболістів.

№ п.п.	Різновиди підготовки	Кількість годин за рік на етапах багаторічної підготовки		
		I 6-10 р.	II 11-15 р.	III 16-18 р.
1.	Теоретичні заняття	16-18	22-30	40
2.	Практичні заняття	368-462	546-922	1097-1193

3.	Загальна фізпідготовка	172-152	150-117	110-102
4.	Спеціальна фізпідготовка	24-36	54-307	302-358
5.	Технічна підготовка	110-180	240-300	326-316
6.	Тактична підготовка	36-56	68-144	312-330
7.	Навчальні, тренувальні ігри	12-14	14	14
8.	Контрольні ігри та змагання	10-20	22-30	30-66
9.	Іспити, тестування	4	6-8	8-7
10.	Інструкторська, арбітражна практика	-	8	15
11.	Усього за рік	384-480	576-960	1152-1248

На технічну підготовку юних футболістів 14-15 років у підготовчому періоді відводиться 110 годин у січні-квітні місяці і 28 годин у серпні місяці. На технічну підготовку у змагальному періоді відводиться 140 годин [1]. Для 15-16 – річних футболістів на технічну підготовку у підготовчому періоді відводиться – 98 годин у січні-квітні місяці і 26 годин у серпні місяці. У змагальному періоді – 130 годин.

На тактичну підготовку юних футболістів 14-15 років у підготовчому періоді відводиться 34 години у січні – квітні місяці та 12 годин у серпні місяці для 14-15 річних. У змагальному періоді – 60 годин. На тактичну підготовку у підготовчому періоді для 15-16 – річних – 44 години у січні-квітні місяці і 14 годин у серпні місяці. У змагальному періоді – 70 годин.

На навчальні та тренувальні ігри, у підготовчому періоді відповідно для 14-15 та 15-16-річних у січні-квітні 6 і 7 годин та у серпні по 5 годин і на змагання, відповідно 28 та 30 годин.

За даними Максименко И.Г. (2001), у більшій частині змагального періоду спортсмени юнацьких команд виступають на фоні зниженої спортивної працездатності, що негативно відбивається на показниках швидкості.

Розподіл навантажень у тижневих мікроциклах підготовчого періоду, представлений як орієнтовний у „навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності” показаний в таблицях [1].

Таблиця 3

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду для навчально-тренувальних груп етапу поглибленої спеціалізації (14-15 років)

Дні	Заняття, тривалість хв.	Переважає спрямованість	Навантаження
1.	1-е 90'	Розвиток швидкості та спритності. Старти, естафети, ігрові вправи Удосконалення техніко-тактичних прийомів: Удари, передачі, зупинки, обведення у ігрових вправах	середнє
2.	1-е 90'	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності, міні-футбол.	середнє

3.	1-е, 60' 2-е, 90'	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом Удосконалення індивідуальної техніки у коловому тренуванні, гра за завданням.	середнє
4.	1-е 120'	Розвивання швидкісно-силових якостей: стрибкові вправи, вправи з обтяженням, ривки, прискорення, міні-футбол, спортивні, рухливі ігри. Вдосконалення групових тактичних дій у трійках.	велике
5.		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи.	
6.	1-е 90'	Удосконалення техніко-тактичних дій у тренувальній або контрольній грі.	велике
7.		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи.	

Таблиця 4

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду для навчально-тренувальних груп етапу поглибленої спеціалізації (15-16 років)

Дні	Заняття, тривалість хв.	Переважає спрямованість	Наванта- ження
1.	1-е 90'	Розвиток швидкості та спритності у вправах з м'ячем за методом колового тренування Удосконалення індивідуальної майстерності.	середнє
2.	1-е 90'	Удосконалення технічної майстерності, Техніко-тактична підготовка, гра в „стінку”, міні-футбол.	середнє
3.	1-е, 60' 2-е, 90'	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом Удосконалення індивідуальної техніки у	середнє

		коловому тренуванні, гра за завданням.	
4.	1-е 120'	Розвивання загальної та спеціальної витривалості у вправах з м'ячем, спортивна, рухлива гра. Вдосконалення групових тактичних дій у стандартних положеннях.	велике
5.		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи.	
6.	1-е 90'	Удосконалення технічної майстерності. Комплексний розвиток рухових якостей. Двостороння гра, або міні-футбол.	велике
7.		Активний відпочинок. Відновлювальні заходи.	

У підготовці висококваліфікованих футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей у підготовчому періоді питома вага вправ загальної фізичної підготовки має перевищувати питому вагу вправ спеціальної фізичної підготовки, а у змагальному періоді – питома вага вправ спеціальної фізичної підготовки переважає над загальною фізичною підготовкою.

Планування занять. Після того, як сплановані дні змагань, відпочинку, час в дорозі, дні контрольних випробувань і медичних оглядів, решта днів розподіляються для занять різної тривалості та інтенсивності. В плані вказується загальна кількість днів занять з розбиванням їх на число основних і додаткових.

За інтенсивністю заняття поділяються на заняття з великими, середніми та малими навантаженнями.

При розподілі занять за ступенем інтенсивності слід керуватися:

- характером (темп, складність) і тривалістю вправ;
- тривалістю інтервалів відпочинку між вправами і його характером (пасивний, активний);

- тривалістю занять і відпочинку після попередніх занять і змагань;

В тренувальних мікрорциклах для висококваліфікованих футболістів плануються переважно 2 заняття з великим навантаженням; заняття з малим навантаженням і заняття з середнім навантаженням.

У міжігрових мікроциклах при шестиденному інтервалі планується: 2 заняття з великим навантаженням; 2 заняття з середнім навантаженням; 1 заняття з малим навантаженням. У п'ятиденному міжігровому мікроциклі планується: 1 заняття з великим навантаженням, 2 заняття з середнім навантаженням, 1 заняття з малим навантаженням.

У чотириденному міжігровому мікроциклі планується: 2 заняття з середнім навантаженням, 1 заняття з малим навантаженням. У триденному міжігровому мікроциклі планується 1 заняття з середнім навантаженням; 1 заняття з малим навантаженням. В разі дводенного інтервалу між іграми планується 1 заняття з малим навантаженням.

Оперативне планування тренування.

На основі поточного плану розробляються робочі плани тренування команди. В зміст робочих планів включаються поурочні виложення кожного конкретного заняття.

Реалізація поточних планів навчально-тренувальної роботи здійснюється в рамках тренувальних та міжігрових циклів тренування футболістів.

Тренувальним називається мікроцикл, в якому навантаження варіюються між днями відпочинку, повторюючись потім приблизно в тому ж порядку після відпочинку. Змагання розглядаються як засіб тренування. Оптимальними тренувальними циклами можна рахувати тижневі цикли з шістьма днями занять і одним днем відпочинку після них.

Міжігровим називається мікроцикл, в якому навантаження розподіляються між двома змаганнями, повторюючись приблизно в тому ж порядку після кожного

змагання. Змагання як основна мета навчання-тренування. Для визначення рівня спортивних навантажень орієнтиром служать змагання.

Оптимальними міжігровими циклами є цикли з 6-ти., 5-ти денними інтервалами між іграми. Інтервали такої тривалості дозволяють застосовувати в тренуванні великі навантаження, мати більше часу на вдосконалення техніко-тактичних дій та усунення недоліків спортивної майстерності. Також, до кожної гри підходити в стані повного відновлення, найвищої тренуваності і працездатності; забезпечувати спортивне довголіття.

В міжігрових 4-ох та 3-ох денних мікроциклах можливе лише проведення занять з середніми і малими навантаженнями, з метою відновлення організму гравців. Тренувальний ефект таких циклів призводить до надмірного напруження, психо-фізичного недовідновлення організму, травм і захворювань.

Систематичне використання скорочених інтервалів в міжігрових циклах, особливо при плануванні змагань, не рекомендується. Епізодичне ж їх застосування допустиме.

На основі робочого плану на кожне заняття складається конспект. В його зміст входить докладне виложення мети заняття, перерахування всіх вправ, їх об'єму та інтенсивності і методичні вказівки до заняття.

З метою кращої підготовки і організації занять складається розклад занять, який вивішується на видному місці, ведеться журнал проведених занять (щоденник тренувань).

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Основні:

1. Віхров К. Л. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. / К. Л. Віхров. – Київ : Комбі ЛТД, 2004. – 265 с.
2. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. - 136 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.
9. 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.

Допоміжні:

10. 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.
11. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к Играм Олимпиады 2008 г. В Пекине / Е. В. Имас, Н. Д. Уманец, Ю. М. Шкретий // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 1. – С. 135–139.
12. 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.

13. 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.
14. 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.
15. Соломонко В. В. Футбол : підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 296 с.
16. 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.
17. Чернобай І.М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів : навчально-методичні рекомендації.- Львів: НВФ „Українські технології”, 2007.- 60 с.
18. 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.
19. Тактико-стратегічні аспекти змагальної діяльності центрального захисника в сучасних оборонних стратегіях гри футбольних команд [Електронний ресурс] / Андрій Дулібський, Андрій Маркович, Богдан Виноградський, Богдан Хоркавий, Олег Колобич, Олександр Огерчук, Ярослав Грисьо // Спортивна наука України. – 2017. – № 5(81). – С. 22–23. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/645>
20. 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.