

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

*Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту*

**УДОСКОНАЛЕННЯ ІГРОВОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ПРОФЕСІЙНИХ
ФУТБОЛІСТІВ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:

студент 2 курсу 601-М групи
спеціальності 017

“Фізична культура і спорт”

Луцак Вталій Ярославович

Керівник:

Кандидат наук з фізичного виховання і
спорту,
доцент **Лясота Т.І.**

*До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № _____ від _____ 2024 р.
Зав. кафедрою _____ доц. Наконечний І.Ю.*

Зміст

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПУ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУТБОЛІСТІВ.....	5
1.1. Характеристика етапу спортивного вдосконалення футболістів	5
1.2. Роль спеціальної фізичної підготовки у плануванні тренувального процесу на етапі спортивного вдосконалення.....	14
1.3. Оптимізація індивідуальної підготовки футболу.....	21
1.4. Програма крос-тренувань для футболістів.....	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	36
2.1. Методи дослідження	36
2.2. Організація дослідження	37
РОЗДІЛ 3. УДОСКОНАЛЕННЯ ІГРОВОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНИХ АМПЛУА	39
3.2. Програма універсалізації футболістів різних ігрових амплуа.....	39
3.1. Оцінка спеціальної фізичної підготовленості футболістів різних ігрових амплуа	43
3.3. Удосконалення ігрової майстерності футболістів 15-17 років різних ігрових амплуа	47
Висновки.....	52
Список використаних джерел.....	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Останнім часом у футболі спостерігаються тенденції, які спрямовані на оновлення структури гри та її моделі. Насамперед це пояснюється значним розширенням зон дій футболістів, їх переміщенням, тобто швидкості зміни техніко-тактичних дій, універсалізацією майстерності, взаємозамінністю гравців. Звичайно це вимагає від гравців збільшення рухової активності та швидкості їх виконання. Збільшується кількість та якість дій гравців їх імпрровізація на основі підвищення обсягів, які вже були підготовлені в програмі коаліційних ігрових дій.

З багатьох чинників, які впливають на побудову навчально-тренувального процесу, необхідно передбачати декілька сторін де з визначальним є співвідношення чинників програми впливу. Зокрема, залежно від періоду тренування, рівня фізичної, техніко-тактичної підготовленості футболіста, співвідношення аеробних та анаеробних умов навантажень на організм

А також, звертати увагу і важливості необхідного фактору, як послідовність розподілу всіх частин програми. Будь-яка тренувальна програма підготовки команди має за мету – підготовка до конкретних змагань, окремо взятих, тривалого або короткострокового, чемпіонат країни, що передбачає створення тренувальних умов, які можуть надати можливість максимального прояву дій [6].

Ігрова діяльність футболіста великою мірою залежить від його рівня фізичної підготовленості, що є основою прояву високої технічної майстерності. У свою чергу, рівень фізичної підготовленості визначається розвитком рухових якостей, що зумовлюють і лімітують спеціальну працездатність, продуктивністю провідних механізмів енергозабезпечення при даній специфічній спортивній діяльності [34].

Цілком зрозуміло, що гравці різних ігрових амплуа, які виконують різну ігрову специфічну роботу, мають різну побудову фізичної підготовленості та різний рівень розвитку і її основних компонентів [15].

Проте вивчення відповідних джерел літератури показав, що складові індивідуалізації ігрового амплуа та відповідно їх фізичної підготовки недостатньо розроблено. Вирішення проблеми, пов'язаної з підготовкою резерву для професійного футболу викликає необхідність індивідуального підходу до футболістів, починаючи вже з юного віку. Не достатньо у системі підготовки футбольного резерву надається увага методиці, яка дає можливість наблизити побудову навчально-тренувального процесу до відповідної моделі ігрової діяльності спортсмена [23]

Отже, актуальність обраної теми досліджень дало поштовх для застосування універсалізації в підготовці гравців не зважаючи на їх ігрові амплуа та необхідністю розробки і впровадження універсалізації у навчально-тренувальний процес юних футболістів.

Об'єкт дослідження: спеціальна фізична підготовка футболістів на етапі спортивного вдосконалення.

Предмет дослідження: Удосконалення спеціальної фізичної підготовки футболістів 15-17 років різних ігрових амплуа на етапі спортивного вдосконалення.

Метою дослідження удосконалення фізичної, техніко-тактичної підготовленості футболістів залежно від ігрового амплуа, завдяки універсалізації підготовки.

Результати роботи представлені в матеріалах студентської наукової конференції Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича 16-18 квітня 2024 року.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати та охарактеризувати існуючі програми з футболу;
2. Застосувати експериментальну програму в тренувальний процес футболістів 15-17 років;
3. Охарактеризувати показники фізичної, техніко-тактичної підготовки;

4. Визначити вплив експериментальної програми на техніко-тактичні показники футболістів 15-17 років.

Структура роботи: кваліфікаційна робота представлена на 56 сторінках друкованого тексту, має 5 таблиць, 2 рисунків складається з вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літератури із 42 джерела.

РОЗДІЛ 1

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПУ СПОРТИВНОГО ДОСКОНАЛОСТІАННЯ ФУТБОЛІСТІВ

1.1. Характеристика етапу спортивного вдосконалення футболістів

Останній етап футбольної освіти передбачає підвищенням інтенсивності тренувального процесу за допомогою зміни співвідношення показників навантажень. Від гравця вимагається високий прояв фізичної підготовленості, завдяки розвитку необхідним рухових якостям: сили, витривалості, швидкості, стрибучості. Систематичне підвищення об'єму навантажень дає стабілізацію рівня фізичної, техніко-тактичної тренуваності гравця. Збільшується змагальний досвід і посилюється цей вплив на зміст навчально-тренувального процесу футболістів [18].

Цей етап максимально реалізує індивідуальні можливості і акценти розподіляються на найбільш яскраво виражені індивідуальні здібності футболістів. Саме планування характеризується певним поєднанням завдань як команди загалом, так окремих гравців. [22]

Оскільки на цьому етапі з'являються підготовчий та змагальний періоди підготовки, то зупинимося на тих положеннях, які, на мою думку, мають лягти в основу планування підготовки. Єдиної ігрової та методико-тренувальної концепції, яка могла б стати основою для всіх тренерів, бути не може, але ключові моменти слід зазначити [31].

Для вдосконалення ігрової майстерності необхідно розуміння ідеї гри та забезпеченні фізичним, технічним і тактичним потенціалом, які необхідні для змагального рівня. Якщо цілісно уявити одне тренування, то суть зводиться до вирішення знову ж таки двох завдань. Перша – це мислення, друга – фізичне навантаження. Якщо говорити про кількісні пропорції, то умовно це виглядатиме так: півтренування необхідно впливати на «голову» і півтренування необхідно впливати на «ноги». Спробуємо розшифрувати ці дві складові завдання тренування та їхній взаємозв'язок у різні періоди року.

1. *Ігрове мислення* – напрям, коли групуються чи мають групуватися завдання етапу. І в цьому напрямі має моніторитись та забезпечуватись послідовність і систематичність навчального процесу, в зміст наповнюючи новими завданнями та вимогами [12].

Процес, який має за мету розкриття мислення, розуміння спортивної гри, аналіз ігрового поля складний. Для того, щоб реалізувати необхідно спеціальні знання, безперервної самоосвіти футбольного тренера, систематичного впровадження спеціальних вправ. Футбольний тренер має одне із основних завдань, яке реалізовується на цьому етапі у тому, щоб учень відчував задоволення від процесу пошуку раціональних рішень ігрових ситуацій. Для того, щоб підготувати хорошого футболіста сильного та витривалого, необхідно розвивати футбольне мислення. Без здатності футболіста раціонально мислити тренерські навчання та напрацювання не спрацюють. За великим рахунком, робота на тактичне мислення має супроводжувати футболіста постійно. Якщо активізується ігрове мислення, футболіст отримує задоволення і відповідно, ефективно вирішуються ігрові завдання [19].

Практично неможливо скласти ідеальну тренувальну програму, будь-яка найцінніша рекомендація без досвіду тренера, без його бачення підготовки буде неконкретною. Вибір засобів і методів має відповідати поставленим завданням, і якщо ми працюємо над цим специфічним процесом (розумним), то результат має бути відповідним. Він має виражатися у кількісних показниках: швидкість футболу, швидкість гри, швидкість мислення тощо. буд.

У практиці спортивних ігор майже всі вправи виконуються у трьох швидкісних режимах: змагальному та двох тренувальних. Тренувальні - це коли ми розучуємо та вдосконалюємо, а змагальний досягають, як правило, лише у змаганнях, оскільки противник адекватний. Тим самим у тренуванні закріплюються зв'язки занижених швидкостей гри.

Метою тренувального процесу є збільшення швидкості вирішення ігрових завдань, швидкість їх виконання та вихід на змагальний рівень.

Використовуючи специфічні засоби, а до них належать футбол та футбольні спеціальні вправи, ми моделюємо змагальне навантаження та умови [6].

У кожного тренера свої напрацьовані прийоми, але деякі закономірності розвитку необхідних вимог зазначимо:

1. Поступове збільшення швидкості виконання.
2. Стратегічне і тактичне вирішення ситуацій і завдань, що постійно змінюються.
3. Розвиток, розуміння та сприйняття гри.

Фізична підготовка. Особливість футболу передбачає варіативну підготовку футболістів, яка проявляється у всіх рухових здібностей (сили, витривалості, швидкості тощо). Але специфічність етапу вдосконалення передбачає розвиток необхідних фізичних якостей за допомогою техніко-тактичних вправ, та в умовах змагань реалізувати технічні якості гравця.

Коли футболіст удосконалює навички і рухова активність не є перешкодою для виконання тактико-технічних елементів, наступає етап спортивного вдосконалення. З покращенням фізичних можливостей ставляться нові вимоги до тактичної та технічної підготовки футболіста [14].

Специфічністю даного етапу характеризується тим, що вагома частка тренувального часу приділяється для розвитку спеціальних фізичних якостей. Юні футболісти мають мати високий рівнем фізичної та спеціальної підготовки. Якщо на навчально-тренувальному етапі (15 – 16 років) навчання та удосконалення всього технічного потенціалу спортсмена є основним завданням, то відповідно етап вдосконалення (17 – 18 років) передбачає стабілізацію на функціональному рівні. Відмінністю від попередніх етапів є навчання та вдосконалення окремих елементів і їх послідовність, а не як окремих елементів. Поступово підвищуються обсяги специфічних навантажень до 80 – 85%. Тому, під час обліку мають бути конкретні показники, які характеризують ефективність роботи, а саме, тренувальний процес обчислюється.

Принципова відмінність змісту циклів у цьому, що ставлення до фізичної навантаженні істотно змінюється як і кількісному, і у фізіологічному плані. Без чіткого уявлення відмінностей між окремими періодами, чи циклами, не можна уявити весь річний процес підготовки у досить цілісному вигляді [1].

Але на початку розглянемо коло завдань цього етапу, оскільки він найвідповідальніший, він унеможлиблює формального підходу. Ми всі були свідками, як багато футболістів, які подають надії, саме через некваліфіковану роботу не змогли розкритися у творчому плані. Переходячи в юніорський вік, гравець не повинен зупинитися у зростанні, не тільки фізично засвоїти гру, а й осмислити все напрацьоване та тренування. В іншому випадку й надалі продовжуватиметься підготовка гравців середнього рівня, яких вже надміру [25].

Розглянемо саме завдання етапу в технічному, фізичному і тактичному плані, зазначивши собі, що у віці 17-18 років за багаторічної підготовки з достатньою точністю визначається перспективність майбутнього футболіста. Але спочатку відзначимо загальні завдання етапу спортивного вдосконалення, та був розглянемо всі види підготовки та його взаємозв'язок між собою. Завдання етапу спортивного вдосконалення:

1. Удосконалення технічної підготовки.
2. Підвищення спеціальної витривалості.
3. Удосконалення техніко-тактичної підготовки.
4. Реалізація досягнутої підготовленості у змаганнях.

У технічному плані. Удосконалення техніки є безперервний систематичний процес, кожен річний цикл характеризується зростанням рівня фізичної підготовки, відповідно має зростати і рівень технічної підготовки. Тут для повної ясності питання нагадаємо, що на етапі поглибленої підготовки (15 - 16 років) ми домагалися зміцнення та стабілізації навичок на фоні втоми, тому що технічна підготовка протікала на високому фізичному рівні, цей рівень, в свою чергу був досягнутий у навчанні гри та за допомогою вправ ОФП та СФП.

Наступний етап (17-18 років) характеризується все більшою спеціалізацією і збільшенням об'ємів навантажень, а технічні вправи мають деякий функціональний зміст. А саме, повторення тієї самої вправи можна відтворити ситуацію, близьку до ігрової [2].

На обліковій карті необхідно вказати кількість повторень, об'єм виконаної роботи та вказати варіанти. Технічні вправи передбачають докладання великої сили волі, та необхідністю збереження спеціальних фізичних якостей гравця – здатність «відчувати» м'яч. Футболіст з м'ячем має долати фізичні навантаження у складних ситуаційних і ігрових умовах. Для удосконалення технічних навичок одночасно має проводитись технічна підготовка, тобто застосований комплексний підхід. Методичні особливості даного етапу є те, що тренер у тижневих циклах концентрує великий об'єм навантажень, тоді буде знижуватися якість технічної підготовленості спортсменів. Науковці вказують, що між функціональними можливостями є кореляційний зв'язок з технічними навичками, це вартий уваги доказ, про необхідний взаємозв'язок усіх компонентів тренувального процесу. Для ясності моменту наведемо приклад із розвитку швидкості. На етапі спеціальної роботи над швидкісними якостями та підвищенням швидкості жонглювання м'яча, але рухова швидкість гри, не підвищується. Ця залежність корелюється з іншими якостями [3].

Підготовка юного футболіста має відбуватися одночасно з вдосконаленням фізичних якостей і здібностей та ігрового амплуа футболіста. Відповідні спеціальні футбольні вправи можуть забезпечити безпосередній вплив на ті групи м'язів, які напряду забезпечують виконання рухової дії. Об'єм інтенсивності вправ, які виконуються у тренуваннях повинна максимально відповідати навчальні та змагальні гри, а потужність навантажень обумовлюється збільшенням інтенсивності вправ [9].

Необхідно зауважити, що на відміну від етапу початкового навчання та навчально-тренувального процесу на етапі спортивного вдосконалення проходить загально підготовчий, спеціально підготовчий та змагальні періоди.

Основними завданнями даного періоду - привести організм до готовності перейти на новий рівень тренувальних навантажень. Характерною ознакою і особливістю є те, організм необхідно поступово підводити до вищих і потужніших навантажень.

Логіка побудови всього багаторічного процесу змушує нас хоча б коротко розглянути реалізацію техніко-тактичної підготовки. Якщо на початкових етапах підготовки ми домагалися механічного розвитку техніки, то інші етапи передбачають активну роботу свідомості. За допомогою поєднання технічної підготовки і майстерності та тактичних ігрових дій, вдосконалюється спортивна майстерність, важливим питанням є те, що має бути відповідне технічне забезпечення, відповідно і тактичні можливості будуть кращими у команди.

Проаналізовані завдання всього навчально-тренувального періоду технічної підготовки юного футболіста, так само в тактичній підготовці передбачається декілька етапів, в яких потрібно запланувати певний взаємозв'язок різних видів підготовки. У програмі тактичної підготовки проглядається звична послідовність побудови навчально-тренувального процесу: вивчення, зміцнення та вдосконалення з методичними рекомендаціями. Обов'язковою компонентою є професійна, послідовна та логічна робота, яка не буде завадою футбольній освіті цих спортсменів [28].

У юних футболістів приріст спортивних досягнень здійснюється в основному через збільшення сили, спритності, витривалості, техніки, тренеру необхідно поєднати з швидкістю гравця, швидкістю ведення гри, швидкістю мислення. В структуру тренування на наступний рік, тренер повинен планувати завдання, в яких передбачається природне збільшення об'єму навантажень, стабільний рівень якісного виконання технічної дії, а саме, вирішувати ігрові ситуації та варіанти їх виконання [5].

Футбол проводиться на великій площині, це одна з небагатьох таких спортивних ігор. Це вимагає дуже високої організованості усіх гравців команди. Тренеру необхідно навчити гравців аналізувати гру, приймати вірні

тактичні рішення і вірно вирішувати позиційні завдання. Гарна організація це добре організовану налагоджену гру, в якій кожен гравець може проявити себе.

Аналізуючи тактичну підготовку як навчальний процес, то це запланована багаторічна стратегічна робота, в структурі планування є навчання всім груповим і командним діям.

Вікові критерії індивідуальної технічної готовності.

Індивідуальна підготовка є найбільш потужним резервом підвищення майстерності футболістів. Низька ефективність індивідуальної підготовки здебільше пов'язана з проблемами у плануванні та обліку. Для виключення помилок необхідно уточнити термінологічні поняття "індивідуальне тренування", "індивідуальна підготовка", "індивідуалізоване тренування" [18].

Індивідуальне тренування - цілеспрямований (планомірний та систематичний) вплив, що здійснюється при здійсненні тренувальних та змагальних вправ на чіткі елементи підготовленості та підготовленість гравця в цілому з метою їх вдосконалення і подальшого розвитку. Індивідуальне тренування відбувається за індивідуальним планом, виконання індивідуальних фізичних, техніко-тактичних завдань. Ця підготовка здійснюється у межах індивідуальних, групових та командних занять.

Індивідуальна підготовка це спрямований процес розвитку чи вдосконалення майстерності спортсмена в цілому, включає всі фактори, які пов'язані з тренуванням, періодом змагань, відновленням, через це досягається готовність до ігор футболіста [3].

Індивідуалізоване тренування – керований педагогічний процес, при якому вибір засобів, методів, умов тренування враховує досягнутий рівень розвитку здібностей, потенційні можливості для вдосконалення ігрових, рухових, психомоторних якостей, обраний ігровий профіль футболіста та реалізується у процесі загальнокомандного тренування.

З техніко-тактичної підготовки:

1. вдосконалення функцій гравця, що розігрує:

а) відпрацювання зв'язки ТТД "звільнення від опіки - прийом м'яча - ведення - передача - покращення позиції";

б) відпрацювання зв'язки ТТД "ривок - вихід на позицію для гри в "стінку" - отримання м'яча та в один дотик пас м'яча партнеру для удару по воротах - ривок на добивання";

в) підвищення рухової активності та зниження відсотка шлюбу;

2. вдосконалення дій у завершальній стадії атаки:

а) удосконалення зв'язки ТТД "вибір позиції – старт – удар у ворота головою з подоланням протидії суперника – добивання";

б) вдосконалення зв'язки ТТД "вибір позиції – ривок на випередження суперника – удар у ворота – добивання".

З технічної підготовки:

а) удосконалення ударів по воротах з дальньої дистанції;

б) вдосконалення удару у ворота після ривка з м'ячем;

в) удосконалення удару у ворота після розіграшу стандартних положень;

г) удосконалення націлених передач за кутових, вільних, штрафних ударів;

д) удосконалення ударів по воротах з короткої дистанції після прострілів за умов скупченості перед воротами.

З фізичної підготовки:

а) підвищення рухової активності у матчах;

б) збільшення сумарного метражу ривків та прискорень до 3000 м;

в) підвищення швидкісної витривалості.

З морально-вольової підготовки:

а) збільшення кількості єдиноборств за м'яч на половині поля суперника;

б) підвищення ефективності гри проти персональної опіки;

в) підвищення надійності та ефективності ТТД в іграх на полі суперників.

Спостереження проводилися під час підготовчого періоду сезону 1999-2000 гг. У дослідженні взяли участь 20 футболістів 17-18 років команди першої ліги Першості Тунісу [39].

В якості контрольних завдань піддослідним пропонувалося виконувати удари з посланням м'яча по траєкторії, близькій до прямолінійної (прямі удари), і передачі з посланням м'яча по навісній траєкторії (навісні передачі).

Прямі удари футболісти виконували середньою частиною підйому стопи вертикально розташовану мішень з відстані 18м. Їм пропонувалося нанести послідовно 10 ударів по 10 нерухомих м'ячів, встановлених на одній лінії 20 см один від одного.

Кожен удар виконувався з невеликого розбігу.

Для оцінки точності ударів розраховувалися чотири показники

- систематична помилка відхилень точок попадання від центру мішені по горизонталі та вертикалі;
- стандартне відхилення (купність) точок попадання по горизонталі та вертикалі.

Для оцінки ефективності виконання навісних передач використовувався метод, що передбачає комплексну оцінку швидкості та точності виконання прийомів у поєднанні. В основі цього методу лежить аналітична залежність часу виконання рухів від вимог до точності їх виконання, що отримала назву "закон Фіттса" [37].

1.2. Роль спеціальної фізичної підготовки у плануванні тренувального процесу на етапі спортивного вдосконалення

Останній етап футбольної освіти включає підвищенням потужності тренувального процесу через зміни співвідношення параметрів навантажень. Від гравця очікується висока оцінка фізичної підготовленості, цей рівень досягається розвитком рухових якостей і здібностей: сили, стрибучості, витривалості, швидкості. Регулярне підвищення об'єму навантажень дає можливість стабілізації рівня тренуваності. Змагальна досвід збільшується і посилюється її вплив на зміст навчально-тренувального процесу [22].

Цей етап максимально реалізує індивідуальні можливості і акценти розподіляються на найбільш яскраво виражені індивідуальні здібності

футболістів. Саме планування характеризується певним поєднанням завдань як команди загалом, так окремих гравців.

Оскільки на цьому етапі з'являються періоди підготовки (підготовчий та змагальний), то зупинимося на тих положеннях, які, на мою думку, мають лягти в основу планування підготовки. Єдиної ігрової та методико-тренувальної концепції, яка могла б стати основою для всіх тренерів, бути не може, але ключові моменти слід зазначити.

Шлях до вдосконалення лежить у понятті самої ідеї гри та її сенсу та забезпеченні фізичним потенціалом, необхідним для змагального рівня. Якщо цілісно уявити одне тренування, то суть зводиться до вирішення знову ж таки двох завдань. Перша – це мислення, друга – фізичне навантаження. Якщо говорити про кількісні пропорції, то умовно це виглядатиме так: півтренування необхідно впливати на «голову» і півтренування необхідно впливати на «ноги». Спробуємо розшифрувати ці дві складові завдання тренування та їхній взаємозв'язок у різні періоди року [7].

1. *Ігрове мислення* – напрям, навколо якого групуються чи повинні групуватися завдання етапу.

Навчальний процес цілеспрямованого навчання мислення, усвідомлення гри, володіння ситуацією на полі, складний. Реалізація цього процесу потребує спеціальних знань, безперервного навчання тренера, систематичного пошуку спеціальних вправ. Одне із завдань фахівця футболу на даному етапі це отримання учнем задоволення від винахідливості та пошуку вирішення ігрових ситуацій. Щоб підготувати сильного гравця, витривалого футболіста, необхідно розвинути футбольного мислення. Якщо не буде цієї здатності, то інші тренерські установки, завдання та напрацювання будуть неефективними. За великим рахунком, робота на тактичне мислення повинно бути постійною потребою гравця. Навчальний процес пізнання теж може давати задоволення футболісту, вразі активності думки та вирішенню завдань.

Практично неможливо скласти ідеальну тренувальну програму, будь-яка найцінніша рекомендація без досвіду тренера, без його бачення підготовки буде

неконкретною. Вибір засобів і методів має відповідати поставленим завданням, і якщо ми працюємо над цим специфічним процесом (розумним), то результат має бути відповідним. Він має виражатися у кількісних показниках: швидкість футболу, швидкість гри, швидкість мислення [19].

У практиці спортивних ігор майже всі вправи виконуються у трьох швидкісних режимах: змагальному та двох тренувальних. Тренувальні - це коли ми розучуємо та вдосконалюємо, а змагальний досягають, як правило, лише у змаганнях, оскільки противник адекватний. Тим самим у тренуванні закріплюються зв'язки занижених швидкостей гри. Основна мета навчально-тренувального процесу це збільшення швидкості вирішення ігрових завдань, збільшення швидкості їх виконання та вихід а змагальний рівень.

Використовуючи специфічні засоби, а до них належать футбол та футбольні спеціальні вправи, ми моделюємо змагальне навантаження та умови. У кожного тренера свої напрацьовані прийоми, але є деякі закономірності розвитку вимог:

1. Необхідність поступового збільшення швидкості виконання.
2. Стратегічне і тактичне вирішення ситуацій і завдань, що постійно змінюються.

3. Розвиток, розуміння та сприйняття гри.

2. *Фізична підготовка.* Особливість футболу передбачає різноманітну підготовку спортсменів, яка проявляється у всіх рухових здібностях (сили, швидкості, витривалості, спритності). Але специфічність етапу вдосконалення передбачає, що завдяки техніко-тактичним вправам можна розкрити та розвинути важливі, основні фізичні якості, та реалізувати технічні якості футболіста в змагальних умовах [7].

Враховуючи, що завдання на вдосконалення техніко-тактичної підготовки залишаються пріоритетними, наголосимо на наступній черговості у їх вирішенні: 1. Удосконалення технічної підготовки.

2. Розвиток сили та витривалості на базі техніко-тактичних навичок.

Футболіст з м'ячем повинен показати своє вміння боротися з фізичними складнощами за короткий час, збільшення фізичного навантаження, спеціальної витривалості це складова футбольної техніки. Помірний та рівномірно розподілений обсяг навантаження на попередньому етапі призводив до поступового підвищення швидкісно-силових показників. Проте зараз постає проблема переносимості футболістом об'ємних та досить інтенсивних навантажень. Це призводить до появи в річному плануванні підготовчих та змагальних періодів.

Безумовно підвищуються критерії до якості та ефективності технічного навчання. А отже, завдання етапу диктують необхідність пошуку інших форм навчально-тренувальної роботи, в якій є потреба поєднувати технічну та змагальну підготовку. І основне, це те що технічна і тактична підготовки повинні орієнтуватися на виконання важливих визначальних вправ зі всією потужністю. Тренувальна робота має відбуватися з постановкою конкретних завдань і застосовуватися спеціальні вправи, наближені до змагальних. Безпосередньо навчально-тренувальний процес має бути схожим на поглиблену спортивну спеціалізацію [30].

Друга частина навчання відбувається за конкретною програмою, це сприяє краще уявити вплив навантажень. В цій частині важливим має бути підбір техніко фізичних засобів, дозування навантаження, об'єму навантаження та активність гравця. Тренер має підібрати техніко тактичні і фізичні засоби, які розвивають необхідні якості.

Через збільшення об'єму пробігання на максимальній потужності інтенсивність на тренуванні не збільшиться. Навантаження повинно спрямовуватися враховуючи час виконання, кількості. Завдання на навчально-тренувальному занятті мають формувати функціональну і фізичну працездатність гравця. З кожним періодом рівень працездатності має зростати, однак кількість серій повинна зберігати інтенсивність виконання вправ. Кількість фізичної роботи ми розглянемо в наступних статтях, але хотілося б

ще раз звернути увагу, на те що всі футболісти мають усвідомлювати завдання, які ставить перед ними тренером.

I завдання – на мислення та II – робота на фізичні кондиції. Завдання тренувань у тижневому циклі можуть і повинні змінюватись, але загальна стратегічна послідовність має зберегтися. Не можна зробити крен в одну чи іншу сторону, не можна виховати розумного та технічного гравця, не бачачи перед собою завдань фізичної підготовки. Якщо розглядати фізичну роботу загалом, то відзначимо наступне, тренування зазвичай буває комплексним. Завдання тренування в різні пори року можуть змінюватися, однак ці тренування проходять разом з завданнями, які вирішуються по вдосконаленню техніки. На етапі підготовки звертається увага на швидкісно-силові якості та силову витривалість. Настає збільшення частки окремих навчально-тренувальних занять з вирішенням у них переважно одного завдання, пов'язаного з розвитком тієї чи іншої фізичної якості [32].

У змагальному періоді, щоб отримати максимальні зрушення, наприклад 2 рази на тиждень по 30 хвилин потрібна спрямована робота на швидкісну витривалість. Враховуючи методичну важливість етапу, побудову тижневого циклу та послідовність занять ми розглянемо окремо у наступному розділі. Поєднання навантажень на етапі вдосконалення. Сумісність підготовки:

- а) загальна силова витривалість + силова підготовка;
- б) швидкість бігу + стрибова підготовка;
- в) швидкість бігу + силова підготовка + удосконалення техніки.

Несумісність підготовки:

- а) швидкість бігу + бігова витривалість;
- б) швидкість бігу + силова підготовка (силова витривалість);
- в) максимальна сила + бігова витривалість (загальна, силова, швидкісна, спеціальна) + вдосконалення техніки [8, 39].

Необхідно відзначити, що послідовність двох завдань в одному занятті (мислення та фізична підготовка) можуть змінюватися, і це природно та логічно. В період втоми, після інтенсивної фізичної роботи гравцю необхідно

добре аналізувати футбольне поле і швидко і ефективно вирішувати складні тактико-технічні завдання, які швидко змінюються відповідно ігрової ситуації. Тренувальний процес підготовки футболіста – це цілісна система, де на кожному конкретному етапі вирішуються специфічні завдання з фізичного розвитку та формування технічної майстерності. Темпи зростання фізичної підготовки виправдані лише тоді, коли приблизно такими ж темпами йде підвищення та інших футбольних якостей. Нам необхідно так організувати весь процес, щоб навчання та становлення наших вихованців закінчувалося у групах удосконалення.

Мікроцикл та принципи його побудови на етапі спортивного вдосконалення (17 – 18 років)

Етап вдосконалення характеризується суттєвими змінами у плануванні. На даному етапі плануються окремі періоди підготовки: підготовчий та змагальний. В цих періодах важливими завданнями є вирішення головних стратегічних цілей, це мислення та фізичні якості. У циклах, які повторюються спрямованість занять не змінюється, однак засоби, об'єми та інтенсивність постійно змінюються.

Звісно, можна шукати будь-які, ефективні методи планування тренування в тижневому циклі, однак важливим для тренера є повна уява про загальну заплановану роботу. Суть зводиться до того, щоб простежити кількісні показники, які вилилися б у якість [11].

Як ми вже зазначали, на цьому етапі тренувальна підготовка проходить у більш напруженому інтенсивності рухового режиму. За такої спрямованості якісна сторона процесу виходить на перший план. Одне тренувальне завдання будується на вирішення двох завдань - це тактичне мислення і фізична готовність.

Якщо розглядати рішення першого завдання тренування (тактичне мислення), то різних періодах вона вирішується по-різному. Це футбол, інші спортивні ігри, спеціалізовані вправи. Розв'язання задач буде різним за швидкістю виконання та за їх кількістю в одній вправі [10].

Якщо говорити про швидкість виконання, то, мабуть, максимальна швидкість виконання на попередньому етапі (15 – 16 років) має бути початком роботи з 17-річними футболістами. Ось таке ступінчасте збільшення контрольованих швидкостей має простежуватися й надалі. Футболіст після тренування від фізичної роботи повинен отримати втому, а від розвитку здібностей та розвитку нових ідей – емоційне піднесення.

Вирішення наступного навчально-тренування завдання зрозуміліше, і, напевно, тому тренери їх сумлінно вирішують. В даний час у клубах та командах майстрів відповідальність за функціональну підготовку гравців несе спеціаліст з фізичної підготовки.

З одного боку, це вірно тому, що він краще знає всі тонкощі своєї роботи, але, з іншого боку, він занурений у приватне, у вузькоспеціальне, і як пов'язати це з футболом, з технікою і з тактикою він, на жаль, не завжди може розібратися. Не представляючи справжніх причин, тренер починає збільшувати обсяги тренувань, сподіваючись досягти покращення спортивних результатів.

Надмірне збільшення розвитку фізичних якостей лише перешкоджає подальшому вдосконаленню. Кількість виконаного об'єму робіт не пов'язана з якістю гри. «Те, що не може бути збагнуте розумом, ніколи не буде збагнуто через силу».

Планування мікроциклу залежить від навчальних завдань, які є на даному етапі, відповідно до рівня підготовленості гравців. Усі навчально-тренувальні заняття тижневого циклу – спеціалізовані вони відрізняються завданнями та навантаженнями. Завдання вирішуються спеціалізованими та неспеціалізованими засобами [11].

У тижневому циклі із 6 занять 3 відводяться на вдосконалення швидкості, 1 заняття - з максимальним навантаженням. 1 заняття на тиждень спрямовано аеробну роботу. Акцент ставиться на правильне планування навантажень, враховується послідовність занять. Потужне навантаження 1 заняття можна компенсувати за допомогою врівноваженим дозуванням наступного. Один з варіантів завдання тижневого циклу:

- понеділок - розвиток швидкості,
- вівторок - швидкісно-силові якості,
- середа - швидкість і спритність,
- четвер - спеціальна витривалість,
- п'ятниця - сила та спеціальна витривалість,
- субота – загальна витривалість.

Сполученість усіх видів підготовки футболістів передбачає усунення помилок та оптимізує зв'язок усіх видів підготовки. Звісно, є і інші варіанти побудови навчально-тренувальних занять.

Деяка послідовність побудови тренувальних занять на всіх етапах підготовки дозволяє якісно і ефективно розвивати всі необхідні якості. Організм гравця реагує на навантаження, відбувається адаптація функціональних систем.

Тому на даному етапі необхідний поділ усіх засобів відповідно до їх тренувального навантаження. Якщо робота проходитиме із середньою інтенсивністю, то вона не навантажуватиме футболіста і водночас не забезпечуватиме його відновлення. Нагадаємо, що у 17 – 18 років юнаки мають виконувати 80% роботи дорослих футболістів. Якщо розглядати розподіл навантажень у юнацькому віці, їх побудова має передбачати поступальний рух. У командах майстрів така послідовність може не проглядатися.

1.3. Оптимізація індивідуальної підготовки футболу

Футбол – це колективний і відкритий вид спорту, в якому розробляються конкретні та індивідуальні техніко-тактичні ситуації, які є частиною індивідуального та колективного розвитку футболіста. З цієї причини мета полягає в тому, щоб оптимізувати індивідуальну підготовку футболіста через опанування та вивчення нових прийомів.

Техніка – основний принцип гри у футболі, без якого неможлива реалізація ефективних тактичних дій, моментів та ігрових ситуацій. Ось чому

індивідуальна техніко-тактична підготовка на етапах підготовки відіграє важливу роль у процесі навчання гравця.

Ми знаходимося на чутливому етапі для цього процесу навчання, коли ми повинні розвивати ці техніко-тактичні навички, а також поважати вік, характеристики, еволюційний процес і психомоторний розвиток футболіста під час кожного тренування [16].

Крім того, необхідно запропонувати відповідну методологію, щоб гарантувати інтегральний розвиток із процесом викладання-навчання, адаптованим до етапу тренування та забезпечуючи всі знання, інструменти та інструменти для ефективного та ефективного прогресу гравця.

При правильному викладанні навчання можна відрізнити від інших клубів і футболістів. Ця методологія використовується в індивідуальній програмі оптимізації навчання в рамках оптимального методу навчання та гарантує кожному з навчальних цілей для узгодженого та ефективного розвитку як футболістів.

Заняття спортом, у даному випадку футболом, повинні бути інструментом і діяльністю, яка співпрацює у підготовці молодих людей, оскільки в ранньому віці до футболістів слід застосовувати правильний і узгоджений процес навчання та навчання, таким чином покращуючи їхні компетенції, навички та якості в межах своїх можливостей [38].

На різних етапах (стадії навчання, розвитку та вдосконалення) ми повинні розуміти, що ми тренуємося, щоб вивчити концепції, зміст і принципи футболу; таким чином співпрацюючи з інтегральним процесом тренування гравця, тренуватися інтегрально через футбол є метою на перших етапах. Таким чином ми забезпечуємо безперервний і постійний тренувальний процес у різних вікових категоріях.

Таким чином, ми несемо відповідальність і обов'язок знати, розуміти і розуміти футболіста в кожній його грані, таким чином можна отримати ефективний і дієвий результат в отриманні знань і в їх застосуванні або реалізації в різні моменти та віки, які відповідають.

Завдяки індивідуальному тренуванню з оптимізації гравців, мета полягає в тому, щоб зробити свій внесок через вплив покращення, дозволяючи гравцям прогресувати за допомогою різних стратегій, досягаючи позитивних результатів і покращуючи. На технічному, тактичному, психологічному та емоційному рівнях для посилення кожного з них, оскільки ці компоненти мають йти рука об руку [6].

Саме з усіх цих причин правильна підготовка гравця буде основою для його майбутнього та його розвитку як футболіста та прогресу на різних етапах або категоріях, у яких він розвивається.

Таким чином, мета полягає в тому, щоб розглянути методологічні аспекти, які вважаються трансцендентними для гравців і які відповідають їх інтегральному розвитку, максимізуючи їх конкурентну та формувальну поведінку відповідно до віку та еволюційного розвитку футболістів через інтегроване бачення спортивних результатів.

Техніка у футболі вимагає великої кількості повторів дій і виконання, щоб гравці мали можливість швидко вести м'яч, робити оптимальні паси, влучно кидати і ефективно перекидати м'яч головою (Рис.1.1).



Рис.1.1. Універсалізація гравців різних ігрових амплуа

Таким чином, техніка потребує різноманітних умов, часу та простору, щоб гравці набули цих рухових навичок і застосували їх у матчі. Тактика - це засіб реалізації ідеї планування, плану досягнення поставлених цілей.

На тактику впливають сильні та слабкі сторони власної команди та команди суперника, погодні умови та фактори поля.

У сучасних методиках ми чуємо, що розуміння гри (тактики) має бути визначальним фактором у навчанні гравців. Але якщо ви не знаєте, як виконати (техніку) правильно чи ефективно цю ситуацію, умова гри не може бути вирішальною і не матиме ігрових ефектів. Ці дві концепції повинні іти пліч-о-пліч.

Бути хорошим гравцем і розуміти гру — це сума двох важливих факторів, щоб зрозуміти, як, коли, чому і де використовувати кожну концепцію в контексті гри.

Буде дуже важливо застосувати на практиці індивідуальну техніко-тактичну тренувальну роботу, яка буде дуже корисною для гравця, щоб оптимізувати всі його навички та якості, як рухові, так і когнітивні, щоб розвивати послідовний і відповідний прогрес відповідно до його індивідуальні особливості (Рис.1.2).



Рис.1.2. Індивідуальне тренування з футболу

Розуміння гри має спонукати гравця розглянути «чому» (тактику) щось робити, а також знати «як» (техніку) це зробити.

Роль тренера/тренера полягає в тому, щоб розробити навчальний досвід, який спонукає гравців відкривати для себе принципи та концепції, щоб потім ці концепції можна було перенести в інші ситуації, де їх можна застосувати, а також навчати різним технічним концепціям, щоб вони добре розв'язують проблеми та мають ефективний результат у момент або ігрову ситуацію, у якій вони опинилися.

Високоінтенсивне інтервальне тренування (НІТ)

Оскільки футбол є періодичним видом спорту з повторюваними поєдинками високої інтенсивності, доцільно включити тренування НІТ.

Результати високоінтенсивних інтервальних тренувань приносять користь футболістам, особливо серед молодих гравців, і допомагають витривалості та

продуктивності протягом гри. Тренування НІТ покращує як аеробну, так і анаеробну здатність і, як повідомляється, показує більші покращення порівняно з безперервними методами тренування.

Отже, чи допомагає НІТ вашій витривалості?

Основна різниця між гравцями на аматорському рівні зазвичай полягає в тому, як довго вони можуть бігати або підтримувати свій рівень витривалості.

Футбол — це гра на витривалість, у якій елітні гравці повинні демонструвати найкращі результати протягом усієї гри. Високоанаеробний, футбол — це не те, як довго ви можете бігати, а про інтенсивність, яку ви можете докласти — цей вид спорту вимагає від вас бути дуже активним. Ви постійно бігаєте по полю вгору та вниз, захищаючись від гравця та рухаючись у простір, щоб приймати та робити паси. Ви рідко просто бігаєте по полю [40].

Використання інтервальних тренувань значно покращить ваші футбольні навички. Це коли ви чергуєте рівні активності протягом вправи, даючи частоті пульсу час відновлюватися. Найкраще інтервальне тренування насправді полягає в чергуванні вправ з дуже низьким енергоспоживанням (низька інтенсивність, повільний біг підтюпцем) і серії високоенергетичних вправ.

Це допомагає вашим м'язам тренуватися та кондиціонувати, не напружуючи їх без потреби, а також допомагає підвищити вашу фізичну здатність, щоб покращити вашу силу чи швидкість без надмірного зношування.

3. Швидкість і спритність

Вагомою детермінантою успіху та ключовим компонентом спорту є спритність. Здатність виконувати швидкі стрибки швидкості та швидко змінювати напрямку часто відрізняє великих гравців від середніх.

Футбол не є лінійним; він постійно змінюється з однієї частини поля на іншу. Ви біжите, змінюєте напрямок, зупиняєтеся та стартуєте. Це ніколи не по прямій лінії. Тренування має відображати, як ви граєте.

Австралійські національні команди покладаються на досвід провідних світових спеціалістів зі спортивної науки та спортивної медицини, щоб

подолати деякі унікальні та часто екстремальні виклики, з якими вони стикаються, змагаючись у всьому світі [21].

Навіщо футболісту силові тренування? (потужність, швидкість і т.д.)

Футбол на елітному рівні неймовірно змагальний, і більше неможливо змагатися, не будучи видатним і всебічно розвиненим спортсменом. Гра у футбол, як і багато інших польових командних видів спорту, вимагає високого рівня витривалості, швидкості, сили та спритності, які в поєднанні є основою для технічної та тактичної роботи, необхідної на полі.

Завдяки використанню технології відстеження ми знаємо, що фізичні вимоги до професійних гравців зростають з року в рік, і ми також знаємо, що індивідуальні фізичні якості можуть мати значний вплив на успіх команди – чи то нападаючий, який використовує свою швидкість, щоб потрапити в кінцівку. через м'яч і гол, захисник, який використовує свою силу, щоб перевершити нападників під час стандартних дій, або півзахисник, який використовує свою витривалість, щоб покрити кожен травинку на полі на останній хвилині матчу.

Все це означає, що елітні футболісти повинні дуже багато працювати над розвитком фізичних якостей, будь то під час командних тренувань або під час додаткових занять на полі чи в тренажерному залі [15].

Хороша новина для юніорів і гравців-аматорів полягає в тому, що те, що справедливо для професіоналів, зазвичай справедливо і для них. Фізичні якості разом із технічними та психічними якостями можуть мати реальне значення на будь-якому рівні гри, і постає питання лише про те, як ми можемо оптимізувати доступний для нас час тренування, щоб забезпечити належне тренування всіх якостей.

Чи потрібні різні позиції для гри у футбол різні фізичні якості і як ви враховуєте це під час тренувань?

Вимоги до гравців у матчі значно відрізняються залежно від того, де вони грають на полі. Широкі гравці, як правило, охоплюють багато поля та бігають набагато швидше, ніж центральні гравці. Центральні півзахисники часто долають найбільшу відстань, але роблять це в більш стабільному темпі, тоді як

центральні захисники та нападники, як правило, бігають найменше, але виконують більш вибухові дії (прискорення та уповільнення), ніж їхні колеги в півзахисті [8].

Хоча не тільки ігрова позиція визначає, скільки і який тип бігу повинен робити гравець; стиль гри та тактичні інструкції, а також зовнішні фактори, такі як спека та вологість, також відіграють важливу роль, і їх необхідно враховувати при підготовці гравців до матчів.

Одним із найважливіших принципів, якого ми маємо дотримуватися, коли плануємо тренування команди чи окремих гравців, є конкретність, і це означає, серед іншого, що ми повинні адаптувати наші тренування до типу роботи, яка вимагається від гравця в матчі. Найпростіший спосіб досягти цього — використовувати ігрові варіації в навчанні, які імітують вимоги гри. Це можуть бути ігри з великою стороною (8 проти 8с до 11 проти 11с) або ігри з маленькою стороною (3 проти 3с або 4 проти 4с). Ці ігрові форми дозволяють нам перевантажувати певні фізичні компоненти, одночасно тренуючи технічні та тактичні аспекти, тим самим максимізуючи час тренування. У професійному футболі ми можемо використовувати технологію GPS, щоб гарантувати, що інтенсивність тренувань під час цих вправ буде на бажаному рівні для досягнення наших цільових результатів [13].

На базовому рівні інтенсивність тренувань трохи важче відстежити (хоча Session RPE є чудовим і недорогим способом зробити це), але нею можна маніпулювати точно так само; зміна розміру поля (малі тренувальні зони зазвичай означають більш вибухові дії, тоді як великі зони означають більш швидкісний біг і вищі максимальні швидкості), запровадження нових правил (кількість торкань дозволено гравцям, додаткові гравці в атакуючій/захисній команді тощо). .), а також переконатися, що є багато м'ячів на випадок, якщо одного викинуть – це простий спосіб вплинути на інтенсивність.

Підготовка воротарів

Підготовка воротарів, звичайно, зовсім інша, ніж у польових гравців. Воротарі, як правило, вищі та важчі за своїх колег на полі, оскільки вони не

мають однакових вимог до витривалості, але вони повинні бути вибуховими та здатними виконувати ці вибухові зусилля неодноразово, якщо потрібно. Їм також потрібен надзвичайно гарний час реакції, над яким потрібно працювати на спеціалізованих воратарських сесіях або вправах [27].

Наскільки важливі тренування НІТ і які типи тренувальних вправ можуть виконувати футболісти?

Високоінтенсивне інтервальне тренування – це фантастичний інструмент для футболістів, яким вони можуть працювати у міжсезоння, щоб повернутися до рівня фізичної форми після травми або просто поповнити свої регулярні командні тренування. Він тренує як аеробну, так і анаеробну енергетичні системи, і він дуже добре імітує вимоги до матчу, оскільки футбол є переривчастим видом спорту, що означає, що багато активності низької інтенсивності перемежуються зусиллями високої інтенсивності, такими як спринт, підкат або стрибки.

Ми часто використовуємо «15/15 с» у наших тренуваннях, тому 15 секунд інтенсивного бігу, а потім 15 секунд відпочинку, і ми робимо це протягом декількох підходів по кілька хвилин. Хорошою відправною точкою для юніорів і гравців-аматорів є, ймовірно, 2 підходи по 4 хвилини з 2 хвилинами відпочинку між ними (тобто 8 x 15 секунд, починаючи кожні півхвилини, 2 хвилини відпочинку, потім знову), перш ніж працювати до 5 або 6 хвилин і зрештою додавання третього сету. Відстань, пройдена за ці 15 секунд, залежить від рівня фізичної підготовки гравця. На одній прямій лінії це може бути десь від 75 до 90 метрів (знову ж таки, можливо, краще почати з нижнього кінця, перш ніж працювати до верхнього). Додаючи зміну напрямку, емпіричне правило полягає в тому, щоб зменшити цю відстань вдвічі та відійти на 5 метрів, щоб урахувати фазу уповільнення та прискорення.

Футболісти часто не біжать по прямій протягом тривалого періоду часу, тому маніпулюють роботою з часом відпочинку, додають зміну напрямку (спробуйте 10 секунд інтенсивних 20-метрових човників із 20 секундами відпочинку) і поєднують технічні компоненти гри з високоінтенсивними

інтервалами Методологія тренінгу – це чудовий спосіб досягти цілей тренінгу та зробити окремі заняття цікавими [10].

Наше креативне мислення постійно стикається з проблемами під час розробки сеансів фізичного перевантаження, які поєднують принципи НІТ з технічними й тактичними компонентами гри.

Здатність швидко бігати та змінювати напрямок на швидкості, з м'ячем і без нього, є вирішальною у футболі, особливо для створення голевих моментів у атакуючій третині. Важливо, що, як і в інших командних видах спорту, важливо не лише те, наскільки швидко гравець може бігти чи повертатися, але й те, наскільки добре він або вона може передбачати зовнішні сигнали та реагувати на них, наприклад, у який бік рухається суперник або куди далі піде м'яч. Це означає, що для нас важливо включити прийняття рішень і реактивність у нашу роботу зі швидкістю та маневреністю [2].

Як приклад, проста послідовність вправ на спритність може бути квадратом із різнокольоровими маркерами, приблизно на відстані 10 метрів, і тренером, який просить гравців оббігати будь-яку комбінацію кольорів якомога швидше (один за одним, а не всі разом). , і одне зусилля не повинно тривати більше приблизно 7 секунд). Таким чином, пробіжки гравців плануються заздалегідь, і основна увага приділяється оптимізації потужності та механіки бігу. Простим прогресом було б, щоб тренер не називав наступний колір, поки гравець майже не досягне маркера.

Тепер гравець не може заздалегідь планувати свої рухи, змушений бути наготові та швидко реагувати. Остаточним прогресом може бути другий гравець, який починає на два метри позаду першого гравця і на своєму власному пристрої біжить до будь-якого маркера так швидко, як він чи вона. Перший гравець передбачає цей біг і реагує на нього, женучись за гравцем 2, подібно до того, як це було б у матчі.

Як і з усіма тренуваннями, які ми проводимо, ми хочемо зробити їх якомога цікавішими та веселішими. Встановлення кількох квадратів, щоб гравці могли конкурувати та змагатися один проти одного, є хорошим способом

зробити це, як і включити м'яч, наприклад, дозволивши «переможцю» перегонів кинути по воротах, а «переможений» намагається їх зупинити [19].

Незалежно від рівня чи віку, плануючи тренувальний тиждень, важливо мати на увазі три основні фізичні цілі. Перша мета – повністю відновитися після попереднього матчу, друга мета – навантажити – працювати над підтримкою або підвищенням рівня фізичної форми – і третя мета – скоротитись до майбутнього матчу – щоб гравці були свіжими та готовими до гри. Більшість команд грають один раз на тиждень, по суботах або неділях, і тренуються двічі або тричі на тиждень. Це дає їм достатньо часу для відновлення, навантаження та звуження. Якщо команди грають два матчі на тиждень, другий матч замінює період завантаження, і відновлення стає більш уважним.

Якщо ми візьмемо для прикладу команду, яка грає щосуботи, вони повинні зосередитися на відновленні в неділю та понеділок (трохи більше чи менше залежно від віку та рівня фізичної підготовки гравців). Відновлення не обов'язково означає бездіяльність (хоча хороший сон необхідний), натомість цей період чудово підходить для легких аеробних вправ, таких як біг підтюпцем, їзда на велосипеді чи плавання, а також для роботи над футбольною технікою з низькоінтенсивним дриблінгом і пасами.

У вівторок і середу увага має бути зосереджена на тому, щоб гравці працювали над своїм рівнем фізичної підготовки. Команди можуть грати в ігри з великою стороною один тиждень і ігри з малою стороною наступного тижня, щоб переконатися, що вони перевантажують усі аспекти футбольної форми. Окремі гравці можуть доповнювати свої тренування інтервалами високої інтенсивності, а також працювати над зміцненням своїх м'язів (програми Football Australia FUNdamentals і є чудовою відправною точкою для цього).

У четвер і п'ятницю навантаження на тренуваннях може знову знизитися, оскільки гравці готуються до майбутнього матчу. Окрім тактичних тренувань, цей період чудово підходить для виконання вправ на швидкість і спритність, як

описано вище. Це повинно підтягнути гравців і переконатися, що вони готові виступити якнайкраще на вихідних.

1.4 Програма крос-тренувань для футболістів

Очевидно, що їхня здатність підтримувати найвищу фізичну форму не лише завдяки традиційним футбольним тренуванням, але також завдяки різноманітному підходу до фітнесу, включаючи крос-тренування. Крос-тренування відіграє вирішальну роль у покращенні загальних спортивних результатів, зниженні ризику травм і підтримці високого рівня фізичної форми, необхідного для елітних результатів на футбольному полі. Отже, давайте заглибимося в важливість крос-тренувань для футболістів, найкращі види крос-тренувань і те, як ефективно включити їх у свій розпорядок дня [38].

Крос-тренінг передбачає участь у різних формах вправ і фізичних навантажень, які доповнюють ваш основний вид спорту. Це форма вправ, яка залучає різні групи м'язів різними способами для розвитку певних компонентів фітнесу. Наприклад, бігуни можуть використовувати піші прогулянки, щоб покращити кардіофітнес і збільшити м'язову силу; йога може допомогти велосипедистам попрацювати над своєю гнучкістю та технікою дихання та наростити силу.

Для футболістів крос-тренування означає поєднання різних типів тренувань, які покращують серцево-судинну форму, силу, гнучкість, рівновагу, координацію та витривалість – навички, життєво важливі на футбольному полі. Перехресне тренування призводить до більш всебічної атлетичності, гарантуючи, що футболісти не тільки добре володіють специфічними футбольними навичками, але також є підтягнутими та витривалими спортсменами в цілому.

1. Покращена фізична форма

Крос-тренування допомагає футболістам покращити загальну фізичну форму та стати універсальними спортсменами, опрацьовуючи різні групи м'язів (включно з тими, які не використовуються переважно в основному виді спорту

спортсмена) та енергетичні системи. Футболіст міг би використовувати плавання або пілатес для націлювання на м'язи спини, які зазвичай не використовуються під час ударів ногами чи бігу. Заняття тенісом або гольфом можуть допомогти тонізувати м'язи рук. Такі види діяльності, як плавання, їзда на велосипеді та біг, можуть розвинути серцево-судинну витривалість, тоді як важка атлетика та вправи з власною вагою можуть збільшити м'язову силу та силу. Переконайтеся, що всі м'язи та суглоби вашого тіла активні, а форма судна – це може сприяти кращій фізичній формі та продуктивності [37].

2. Підвищена продуктивність

Перехресне навчання може призвести до покращення продуктивності на полі. Наприклад, вправи на спритність у таких видах спорту, як баскетбол або футбол, можуть покращити роботу ніг і швидкість футболіста. Пліометричні вправи, такі як стрибки в ящик, присідання в стрибках і бічні стрибки, можуть підвищити вибухову силу, сприяючи кращій продуктивності в спринтах і швидкій зміні напрямку на полі, сприяючи як нападу, так і обороні.

3. Запобігання травмам і відновлення

Виконання різноманітних вправ знижує ризик травм через надмірне навантаження – травм, спричинених повторюваними рухами однієї частини тіла протягом певного періоду часу. Травма ACL, розтягнення щиколотки або розтягнення паху чи підколінного сухожилля є поширеними травмами від надмірного навантаження у футболі. Перемикаючись між різними вправами та таким чином балансує навантаження на різні м'язи та суглоби, крос-тренування допомагає запобігти повторюваним навантаженням, які можуть призвести до травм.

Крос-тренування також є дуже корисним для відновлення, оскільки дозволяє спортсменам залишатися активними, одночасно даючи перевтомленим м'язам і суглобам шанс відновитися. Займаючись легкими видами діяльності, як-от плавання або їзда на велосипеді, футболісти все ще можуть добре тренувати м'язи, підтримувати серцево-судинну форму та м'язовий тонус без стресу, пов'язаного з повторюваними рухами з великими

навантаженнями. Це активне відновлення допомагає зменшити біль у м'язах, покращити кровообіг і прискорити процес загоєння, гарантуючи, що спортсмени можуть повернутися до свого основного виду спорту сильнішими та витривалішими [38].

4. Розумове відновлення

Включення різних видів діяльності може підтримувати тренування захоплюючим і розумово стимулюючим. Це запобігає нудьзі та виснаженню та підтримує мотивацію спортсменів, порушуючи монотонність рутинних футбольних тренувань.

5 найкращих крос-тренувань для футболістів

1. Плавання

Плавання – це чудове аеробне тренування з низьким навантаженням, яке зміцнює все тіло, покращує об'єм легенів, підвищує витривалість і витривалість, не навантажуючи суглоби. Оскільки плавання рухає м'язи, які не обов'язково використовуються у футболі, воно також покращує діапазон рухів гравця, одночасно зміцнюючи різні м'язи та суглоби.

2. Йога

Психічне благополуччя для спортсмена таке ж важливе, як і фізичне, тому йога є чудовим крос-тренінгом для футболістів. Йога за допомогою різноманітних асан, які передбачають рух і розтягування різних частин тіла, покращує гнучкість, діапазон рухів, рівновагу та силу ядра. Крім того, методи уважності та релаксації, які практикуються в йозі, допомагають зменшити стрес, підвищити концентрацію та сприяти розумовій ясності, дозволяючи гравцям краще справлятися з ситуаціями, які вимагають різкого прийняття рішень, зберігати спокій під тиском і відновлюватися після травм.

3. Пілатес

Пілатес як крос-тренінг для спортсменів-футболістів розроблений таким чином, щоб зосередитися на основній силі, стабільності та гнучкості. Точні, контрольовані рухи в пілатесі допомагають підвищити м'язову витривалість і рівновагу, які необхідні для спритності, сили та запобігання травмам на полі.

Крім того, вправи пілатесу націлені на м'язи, про які часто не звертають уваги, покращуючи загальне вирівнювання тіла та функціональну силу [37].

4. Їзда на велосипеді

Їзда на велосипеді розвиває силу та витривалість ніг, особливо в квадрицепсах, підколінних сухожиллях і литках – безсумнівно, найважливіших м'язах для футболіста. Це також чудовий спосіб покращити серцево-судинну форму, обережно ставлячись на коліна.

5. Веслування

Веслування – це тренування з низьким навантаженням на все тіло, яке спрямоване на основні групи м'язів ніг, спини, рук і кора, сприяючи загальному спортивному розвитку без напруги суглобів, пов'язаної з інтенсивними видами спорту. Включивши веслування у свій тренувальний режим, футболісти можуть збільшити витривалість, наростити силу верхньої частини тіла та підтримувати максимальну фізичну форму.

Рекомендації по плануванню крос- тренування

1. Вибирайте мудро

Щоб визначити найвигідніший режим крос-тренувань, поставте собі правильні запитання: які сфери фізичної підготовки ви хочете вдосконалити? На які конкретні навички ви хочете орієнтуватися? Які заняття вам подобаються? Ставте реалістичні цілі, які можна контролювати, щоб підтримувати мотивацію.

2. Плануйте регулярні сесії

Включіть крос-тренування 2-3 рази на тиждень, залежно від вашого розкладу футбольних тренувань. Баланс є ключовим для того, щоб ви не перетренували певну групу м'язів.

3. Періодизуйте тренування

Налаштуйте інтенсивність і тип крос-тренувань залежно від вашого футбольного сезону. У міжсезоння зосередьтеся на формуванні загальної фізичної форми. У передсезонній підготовці слід наголошувати на спортивній

підготовці, тоді як під час сезонної підготовки пріоритетом має бути підтримка та профілактика травм.

4. Слухайте своє тіло

Зверніть увагу на те, як ваше тіло реагує на різні дії. Якщо ви відчуваєте будь-який біль або дискомфорт, відповідно відкоригуйте тренування, щоб уникнути травм [36].

5. Проконсультуйтеся з тренерами та інструкторами

Співпрацюйте зі своїми футбольними тренерами та інструкторами з фітнесу, щоб розробити програму крос-тренувань, адаптовану до ваших конкретних потреб і цілей. Вони можуть надати цінні вказівки та переконатися, що ваше навчання буде ефективним і безпечним.

6. Будьте послідовними

І останнє, але не менш важливе, дотримуйтеся своєї рутини крос-тренувань, щоб максимізувати результати ваших зусиль і наполегливої праці. Постійність – це те, що перетворює середнє на досконалість.

Крос-тренування є цінним компонентом комплексної програми тренувань для футболістів і для всіх. Якщо вам цікаво, як розвинути витривалість, як підвищити витривалість і жити більш незалежним і повноцінним життям, крос-тренування може бути відповіддю. Використовуючи різноманітні вправи, які покращують загальну фізичну форму, запобігають травмам і підвищують ефективність, футболісти можуть стати більш універсальними та витривалими спортсменами. Тож незалежно від того, чи хочете ви грати, як Бекхем, вести м'яче, як Мессі, чи бити, як Роналду, крос-тренування безперечно може підняти вашу гру на новий рівень і допомогти вам жити довше та здоровіше.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення поставлених завдань необхідно використати такі методи:

- Аналіз науково-методичної літератури;
- Педагогічний метод;
- Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури

Оцінка аналізу науково-методичної літератури дозволила виявити особливості різних заходів для удосконалення програми підготовки спортсменів з футболу .

Даний метод використовувався на початковому етапі дослідження і посприяв, як теоретична база для застосування на практиці розподілу годин на види підготовки у трьох мезоциклах.

Педагогічний метод

Педагогічний експеримент проводився з метою визначення ефективності застосовування програми, спрямованої на покращення техніко-тактичних дій на змаганнях.

Педагогічне тестування проводилося під час ігор в умовах змагань. Підраховувалися показники техніко-тактичних дій за кожен поєдинок, який провів спортсмен на всіх річних змаганнях.

У програмі спортивного клубу для спортсменів юнаків з метою визначення рівня розвитку швидко-силових якостей використовуються такі тести: стрибки в довжину з місця, п'ятикратний стрибок.

Рівень розвитку швидкості тестується на основі таких контрольних випробувань, як біг 30 м, при оцінці загальної витривалості використовували 12-ти хвилинний тест Купера.

Рівень технічної підготовленості футболістів оцінюється такими тестами:

- 1) короткі та середні передачі м'яча у різних напрямках;

- 2) ведення м'яча та обведення;
- 3) відбір м'яча;
- 4) перехоплення м'яча;
- 5) єдиноборства за м'яч;
- 6) довгі передачі;
- 7) гра головою;

Метод математичної статистики

Математико-статистична обробка за допомогою персонального комп'ютера, що має стандартний пакет прикладних програм Excel для Windows,. За допомогою неї визначалися середнє арифметичне значення, помилка середнього арифметичного відхилення.

2.2. Організація дослідження

В дослідженні взяло участь 24 спортсмени 15-17 років, які займалися футболом в спортивному клубі U-19 «Буковина» в місті Чернівці. Під керівництвом тренера Лахнюка Андрія.

Експеримент проводився з лютого 2024 по червень 2024р.

Педагогічний експеримент складався з трьох етапів:

1 етап (вересень – 2023 по січень 2024 року) на початковому етапі дослідження була проаналізовано науково-методичну літературу, поставлено мету та завдання дослідження, отримана інформація про кожного, хто займається.

2 етап (лютий – червень 2024 року) проведено оцінку результатів тестування групи на початку експерименту у юнаків 15-17, які займаються футболом, впровадження розробленої програми у навчально-тренувальний процес.

3 етап (липень – листопад 2024 року) проведено оцінку результатів тестування експериментальної та контрольної групи.

Результати педагогічного експерименту були систематизовані, описані та узагальнені, піддані кількісному та якісному аналізу, формулювалися висновки, оформлялася кваліфікаційна робота.

Тренування проводилися 5 разів на тиждень по 1,5 навчальні години.

РОЗДІЛ 3

УДОСКОНАЛЕННЯ ІГРОВОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНИХ АМПЛУА

3.1. Програма універсалізації гравців у футболі різних ігрових амплуа

Відомо, що серед традиційних складових успіху у футбольних турнірах особливого місця займає висока ігрова активність. Вона не тільки виступає як фон для інтенсивного виконання техніко-тактичних дій, але й визначає можливості більш повної реалізації потенціалу гравців. Це пов'язано з очевидною роллю високої фізичної підготовленості при її оптимальній структурі для підвищення стійкості до пом'якшення та зменшення його негативного впливу на ефективність виконання технічних прийомів, тактичного мислення та інших, пов'язаних із цими факторами [4].

З урахуванням сучасної тенденції до універсалізації гравців це стосується футболістів усіх амплуа, не вирішено питання, в якому ступені універсалізація гравців об'єднує вимоги до футболістів різних ігрових амплуа за рівнем їх фізичної підготовки. Наявні в літературі відомості не дають відповіді на це питання, що багато в чому пов'язано з широким кругом факторів (можливостей організму), які визначають рівень спеціальної фізичної підготовленості футболістів.

Сучасні тенденції до підвищення загального рівня фізичної підготовленості всіх гравців і до універсалізації футболістів не виключають різні в ряді специфічних вимог до фізичної підготовленості футболістів різних ігрових амплуа. Це може пояснюватися і наявністю вроджених індивідуальних особливостей до розвитку тих або інших сторін працездатності [19].

У зв'язку з цією метою дослідження був проаналізований діапазон індивідуальних різних основних показників фізичної підготовленості, а також їх відмінності, пов'язані з ігровою позицією, у кваліфікованих футболістів.

У зв'язку з цим, а також з метою збільшення придатності одержуваних у процесі тестування даних для управління фізичною підготовкою футболістів

було проведено тестування швидкісно-силових можливостей (в основі яких лежать анаеробні можливості) у природних умовах. З таблиці видно, що відмінності достовірні лише в бігових тестах на 10 і 30 м і лише між півзахисниками та нападниками. Велика швидкість бігу, як і очікувалося, відзначалася у нападників. У той же час спостерігалася тенденція до більшої швидкісно-силової витривалості, що оцінюється у тесті "конверт" у півзахисників. Ці дані вказують на те, що тести, що використовуються, певною мірою відображають компоненти фізичної підготовленості футболістів різних ігрових амплуа. У той же час відмінності спостерігаються лише за окремими, найбільш специфічними компонентами підготовленості. Це може вказувати на необхідність удосконалення методів оцінки саме таких специфічних компонентів підготовленості.

Наведені дані підтверджують необхідність контролю за тими специфічними сторонами фізичної підготовленості (зокрема, анаеробними та швидкісно-силовими), які відображають особливості вимог до футболіста того чи іншого ігрового амплуа. Інформативність показників "спринтерської" працездатності футболістів не може бути достатньою, такими показниками, як свідчать отримані дані, можуть бути: загальний обсяг роботи (або швидкості бігу) за 30 с та пікова потужність, що досягається в процесі таких тестів, а також деякі інші показники, що відбивають розвиток специфічного втоми за умов спринтерської навантаження.

Пошук інших показників може бути більш ефективним при врахуванні індивідуальних типів гравців з певною мірою вираженими передумовами до прояву "спринтерської" (швидкісно-силової, анаеробної) та/або аеробної витривалості.

На основі отриманих даних поділили гравців команди на однорідні групи експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ). У зв'язку з цим можна погодитися з точкою зору, що універсализація гравців у футболі як тенденція його розвитку стосовно фізичної підготовки повинна йти двома шляхами:

1) удосконаленням однаково всіх найважливіших сторін (компонентів) спеціальної фізичної підготовки;

2) поглибленим удосконаленням лише окремих із таких сторін (компонентів), котрим є задатки.

Таблиця 3.1

Програма універсалізації гравців у футболі

Шляхи удосконалення видів підготовки	Засоби	Контрольні показники
Спеціальна фізична	а) підвищення рухової активності у матчах; б) збільшення сумарного метражу ривків та прискорень до 3000 м; в) підвищення швидкісної витривалості. З морально-вольової підготовки: а) збільшення кількості єдиноборств за м'яч на половині поля суперника; б) підвищення ефективності гри проти персональної опіки; в) підвищення надійності та ефективності ТТД в іграх на полі суперників.	- стрибки в довжину з місця, п'ятикратний стрибок. - біг 30 м, - 12-ти хвилинний тест Купера.
Технічна	а) удосконалення ударів по воротах з дальньої дистанції; б) вдосконалення удару у ворота після ривка з м'ячем; в) удосконалення удару у ворота після розіграшу стандартних положень; г) удосконалення націлених передач за кутових, вільних, штрафних ударів; д) удосконалення ударів по воротах з короткої дистанції після прострілів	- Прийом м'яча - Короткі та середні передачі назад і впоперек - Короткі та середні передачі вперед - Довгі передачі - Ведення м'яча - Обведення - Відбір - Перехоплення - Гра головою - Удари по воротах ногою - Удари по воротах головою
Техніко-тактична	1. Вдосконалення функцій гравця, що розіграє: а) відпрацювання зв'язки ТТД "звільнення від опіки - прийом м'яча - ведення - передача - покращення позиції"; б) відпрацювання зв'язки ТТД "ривок - вихід на позицію для гри в "стінку" - отримання м'яча та в один дотик пас м'яча партнеру для удару по воротах - ривок на добивання";	- Прийом м'яча - Короткі та середні передачі назад і впоперек - Короткі та середні передачі вперед - Довгі передачі - Ведення м'яча - Обведення - Відбір - Перехоплення - Гра головою - Удари по воротах ногою

	в) підвищення рухової активності 2. Вдосконалення дій у завершальній стадії атаки: а) удосконалення зв'язки ТТД "вибір позиції - старт - удар у ворота головою з подоланням протидії суперника - добивання"; б) вдосконалення зв'язки ТТД "вибір позиції - ривок на випередження суперника - удар у ворота - добивання".	Удари по воротах головою
--	---	--------------------------

Такий підхід передбачає індивідуалізацію фізичної підготовки та економізацію на цій основі тренування, керуючись принципами оптимізації структури фізичної підготовленості, які потребують подальшої розробки. Такий підхід створює більш сприятливі умови для реалізації техніко-тактичного та інтелектуального потенціалів гравців різних ігрових позицій.

Як відомо, ефективне управління тренувальним процесом у спортивних іграх неможливе без систематичного контролю за фізичною, технічною та ігровою підготовленістю спортсменів. Основними методами такого контролю є педагогічні контрольні випробування (тести), які мають відповідати вимогам інформативності, надійності та еквівалентності.

З метою контролю та оцінки змагальної діяльності футболістів використовують показники ефективності ігрових дій команди загалом та кожного гравця окремо.

Показники ігрових дій виражаються у кількості (обсязі) техніко-тактичних дій (ТТД) та їх ефективності. За підсумками гри, зазначаються дії, виконані як ефективно “позитивно”, і неефективно “негативно”; потім обчислюється відсоток шлюбу. До ТТД відносять: передачі, вкидання, ведення, обведення, відбори, перехоплення, удари (кутові, штрафні, ногою, головою). Фахівці пропонують різні класифікації ТТД і нині єдиної точки зору з цього питання не вироблено. Наприклад, деякі ведуть реєстрацію ТТД, використовуючи позначення ігрового поля по зонах - зона захисту, середня та зона атаки.

Ряд авторів диференціюють: передачі - на короткі та середні (назад, уперек, вперед), на хід, довгі та простріли; єдиноборства - вгорі і внизу; удари - головою, ногою; включають у ТТД "втрати". Відомо та інше диференціювання передач: на короткі (вперед, назад, вперек), середні (вперед, назад, вперек), довгі (вперед, назад, вперек); а також ведень (середньо, швидко). Окремо реєструються "перешкоди" та "перехоплення головою".

3.2. Оцінка спеціальної фізичної підготовленості футболістів різних ігрових амплуа

Різнобічність технічної підготовленості спортсмена визначається кількістю рухових процесів, якими він володіє. У висококваліфікованих футболістів тренувальна різнобічність, як правило, вища за змагальну. Пояснюється це тим, що у відповідальних зустрічах із рівними за класом суперниками спортсмен використовує обмежену кількість найбільш освоєних прийомів.

Різнобічність техніки характеризується тим, наскільки різноманітні тактичні ходи у діях гравця. У спортивних іграх, і зокрема у футболі, майстерність гравця характеризується обсягом, різнобічністю, раціональністю та ефективністю техніки та тактики. Не випадково при цьому фахівці говорять про техніко-тактичну (тактико-технічну) майстерність.

У вітчизняному футболі проблема різнобічності техніки та тактики розглядалася у поодиноких дослідженнях на прикладі висококваліфікованих спортсменів. У широкому віковому діапазоні це питання залишається маловивченим. Можна припустити, що подальша розробка вікових аспектів цієї проблеми з метою підвищення ефективності багаторічної техніко-тактичної підготовки повинна здійснюватися в наступних основних напрямках:

- Виявлення думки фахівців з питань диференціювання змісту підготовки з урахуванням різнобічності та тактики гри;

- встановлення параметрів різнобічності техніки та тактики в умовах тренування та змагань, порівняльний їх аналіз.

Проведено дослідження фізичної підготовленості футболістів показано, що мають місце статистично суттєві відмінності у показниках, що характеризують окремі сторони фізичної підготовленості футболістів різних амплуа.

Щоб планувати процес фізичної підготовки футболістів на різних етапах річного циклу, необхідно не лише мати дані, що характеризують середні показники на команду з окремих видів підготовленості футболістів, але також дані, що відображають особливості фізичної підготовленості футболістів різних ігрових амплуа.

Сучасний футбол пред'являє специфічні вимоги до фізичної підготовленості гравців різних амплуа, і тому планування та проведення навчально-тренувального процесу щодо фізичної підготовки повинні передбачати індивідуалізацію підготовки футболістів [25].

Метою цього дослідження було вивчення особливостей фізичної підготовленості футболістів високої кваліфікації різних амплуа. У зв'язку з цим завданням дослідження було отримання об'єктивних даних про фізичну підготовленість воротарів, захисників, півзахисників та нападників команди КДУ на підставі яких можна було б вносити певні корективи у підготовку гравців у плані індивідуалізації навчально-тренувального процесу.

Результати дослідження та їх обговорення. У табл. 3.2 представлені дані, що характеризують середні показники виконання воротарями, захисниками, півзахисниками та нападниками груп контрольних завдань для оцінки рівня їхньої фізичної підготовленості.

За показниками виконання стрибка з місця поштовхом двома ногами та п'ятикратного стрибка з місця воротарі перевершують інших польових гравців (захисників, півзахисників та нападників), результати яких у принципі перебувають приблизно на одному рівні.

Так, наприклад, середньо групові значення у воротарів дальності стрибка з місця поштовхом двома ногами становить 282 см, у той час як у захисників, півзахисників та нападників воно дорівнює відповідно 257, 255,5 та 256,6 см.

Таблиця 3.2

Показники виконання воротарями контрольних завдань, що характеризують рівень фізичної підготовленості

Контрольні завдання	Контрольна група (n=12), ($\bar{x} \pm \sigma$)		Експериментальна група (n=12), ($\bar{x} \pm \sigma$)	
	До екс-ту	Після екс-ту	До екс-ту	Після екс-ту
Стрибок з місця поштовхом двома ногами, см	281 $\pm$ 10,1	296 $\pm$ 9,2	280 $\pm$ 10,2	328 $\pm$ 8,1
П'ятикратний стрибок з місця, м	14,4 $\pm$ 2,4	15,2 $\pm$ 2,2	14,3 $\pm$ 2,2	15,9 $\pm$ 1,8
Біг на 30 м (с)	4,22 $\pm$ 0,8	4,12 $\pm$ 0,6	4,20 $\pm$ 0,9	4,02 $\pm$ 0,6
Тест Купера (м)	2876 $\pm$ 346,4	3075 $\pm$ 235,2	2875 $\pm$ 345,6	3265 $\pm$ 184,2

Таблиця 3.3

Показники виконання захисниками контрольних завдань, що характеризують рівень фізичної підготовленості

Контрольні завдання	Контрольна група (n=12), ($\bar{x} \pm \sigma$)		Експериментальна група (n=12), ($\bar{x} \pm \sigma$)	
	До екс-ту	Після екс-ту	До екс-ту	Після екс-ту
Стрибок з місця поштовхом двома ногами, см	255,9 $\pm$ 15,1	272,4 $\pm$ 12,8	256,2 $\pm$ 15,0	290,2 $\pm$ 12,4
П'ятикратний стрибок з місця, м	13,2 $\pm$ 2,9	14,2 $\pm$ 2,4	13,1 $\pm$ 2,8	14,6 $\pm$ 2,2

Біг на 30 м (с)	4,11±0,8	4,04±0,6	4,10±0,9	3,9±0,3
Тест Купера (м)	3005±325,3	3205±220,2	3004±325,6	3455±215,5

Таблиця 3.4

Показники виконання напівзахисниками контрольних завдань, що характеризують рівень фізичної підготовленості

Контрольні завдання	Контрольна група (n=12), (x±σ)		Експериментальна група (n=12), (x±σ)	
	До екс-ту	Після екс-ту	До екс-ту	Після екс-ту
Стрибок з місця поштовхом двома ногами, см	255,5±15,1	275,5±15,5	255,5±15,6	295,5±13,5
П'ятикратний стрибок з місця, м	12,9±2,8	14,1±2,2	12,9±2,9	15,6±2,4
Біг на 30 м (с)	4,19±0,9	3,54±0,8	4,19±0,8	3,42±0,6
Тест Купера (м)	3120±327,9	3405±325,5	3120±328,1	3515±320,5

Таблиця 3.5

Показники виконання нападниками контрольних завдань, що характеризують рівень фізичної підготовленості

Контрольні завдання	Контрольна група (n=12), (x±σ)		Експериментальна група (n=12), (x±σ)	
	До екс-ту	Після екс-ту	До екс-ту	Після екс-ту
Стрибок з місця поштовхом двома ногами, см	256,6±12,4	278,4±12,6	256,6±12,4	294,2±12,2
П'ятикратний стрибок з місця, м	13,02±2,8	14,8±2,6	13,02±2,4	15,2±2,0

Біг на 30 м (с)	4,05±0,5	4,02±0,6	4,05±0,5	4,0±0,3
Тест Купера (м)	3025±272,5	3275±225,5	3025±274,4	3465±215,5

Середньо групове значення показників виконання воротарями п'ятикратного стрибка з місця становить 14,2 м, а у захисників, півзахисників та нападаючих відповідно 13,1, 12,9 та 13,02 м, тобто приблизно на 1 м менше.

Що стосується показників виконання бігу на 30 м, то дещо кращі результати і дуже близькі за величиною у захисників і нападаючих (середньо групове значення - 4,10 і 4,05 с). Показники воротарів та півзахисників при виконанні бігу на 30 м гірше, причому мало відрізняються один від одного (середньо групове значення відповідно 4,20 та 4,19 с).

При виконанні тесту Купера кращі результати характерні для півзахисників (середньо групове значення 3120 м), а найгірші – для воротарів (середньо групове значення 2875 м). Показники захисників і нападаючих (відповідно 3000 і 3025 м) дещо гірші за результати півзахисників, але кращі за результати воротарів.

3.3 Удосконалення ігрової майстерності футболістів 15-17 років різних ігрових амплуа

Дослідження показують, що ігрові амплуа футболістів, пов'язані з вирішенням конкретних завдань на полі, певним чином впливають і на структуру діяльності команди, що змагається [27, с.10]. Тому гравцям певних ігрових амплуа необхідні високі рівні тактичної та технічної майстерності під час виконання цілком конкретних ТТД, що дозволяє ефективно здійснювати покладені ними функції [28, с.18].

З цих позицій особливого значення набуває визначення значущості конкретних прийомів для гравців різних амплуа. Очевидно, що така інформація дозволить об'єктивно оцінювати реєстровані показники діяльності змагань конкретних спортсменів, індивідуалізувати підбір спеціалізованих засобів тренування, а також оптимізувати відбір гравців до команди.

Однак, щоб ці характеристики можна було використовувати як критерії, які, відповідаючи вимогам колективної гри, дозволили б оцінити можливості конкретних гравців у реалізації цих вимог, необхідний облік послідовного ускладнення виконання технічних елементів, що становлять техніко-тактичні дії цієї команди. Мається на увазі та обставина, що для кожного юного футболіста (15-17 років), залежно від його підготовленості, має здійснюватись подальший спортивний шлях.

Тому дуже важливим є період переходу гравців із юнацького у дорослий футбол. У зв'язку з цим постає питання індивідуалізації тренувального процесу футболістів 15-17 років, що має включати такі складові:

- Визначення рівня техніко-тактичної підготовленості гравця;
- Виявлення та прогнозування його спортивної обдарованості, тобто. з урахуванням якого рівня команди слід проводити спортивну підготовку;
- Визначення комплексів техніко-тактичних завдань, з урахуванням подальшого спортивного вдосконалення, стосовно команди певної ліги;
- поточний та етапний контроль техніко-тактичної підготовленості футболіста;
- Визначення якості перенесення елементів техніко-тактичної підготовленості на змагальну діяльність.

Враховуючи вищевикладене, очевидно є необхідність визначення модельних характеристик техніко-тактичних дій юних футболістів 15-17 років.

У зв'язку з цим, нами проведено дослідження індивідуальних та командних дій гравців різних амплуа, юних футболістів 15-17 років. Фіксувалися дані, що заносилися до спеціальних протоколів, для подальшої статистичної обробки та аналізу отриманих результатів. Реєстрації підлягали всі дії, виконані гравцями під час гри.

Спостереження за ігровою діяльністю юних футболістів нами здійснювалося у двох групах – КГ та ЕГ.

Результати дослідження. Як бачимо (табл. 3,6), загальний обсяг ТТД у спортсменів КГ років становить $592 \pm 28,8$ при різниці $35,6 \pm 1,1\%$.

Спортсмени ЕК років виконують за гру в середньому $690 \pm 35,7$ ТТД із, що значно менше ($p < 0,01$), ніж у юних футболістів КГ.

Розглядаючи питому вагу використання різних технічних прийомів футболістами КГ, очевидно, що ними більшою мірою здійснюються короткі та середні передачі назад і поперек (14,4%), перехоплення (14,4%) та короткі та середні передачі вперед. (13,5%). При цьому найбільший коефіцієнт різниці відмічено при ударах головою (60%) та при довгих передачах (55%).

Таблиця 3.6

Показники удосконалення ігрової майстерності футболістів 15-17 років різних ігрових амплуа

Техніко-тактичні дії	Контрольна група (n=12)		Експериментальна група (n=12)	
	До екс-ту	Після екс-ту	До екс-ту	Після екс-ту
Прийом м'яча	$70 \pm 7,2$	$78 \pm 7,1$	$70 \pm 7,2$	$84 \pm 12,6$
Короткі та середні передачі назад і впоперек	$85 \pm 10,2$	$89 \pm 8,2$	$85 \pm 10,2$	$94 \pm 10,3$
Короткі та середні передачі вперед	$80 \pm 8,0$	$90 \pm 7,0$	$80 \pm 8,0$	$104 \pm 12,5$
Довгі передачі	$45 \pm 4,7$	$50 \pm 4,2$	$45 \pm 4,7$	$54 \pm 6,5$
Ведення м'яча	$80 \pm 7,8$	$76 \pm 7,6$	$80 \pm 7,8$	$69 \pm 8,9$
Обведення	$45 \pm 3,6$	$47 \pm 3,5$	$45 \pm 3,6$	$50 \pm 5,3$
Відбір	$62 \pm 6,1$	$69 \pm 6,3$	$62 \pm 6,1$	$74 \pm 9,6$
Перехоплення	$85 \pm 10,2$	$88 \pm 8,2$	$85 \pm 10,2$	$94 \pm 8,5$
Гра головою	$20 \pm 2,4$	$29 \pm 2,3$	$20 \pm 2,4$	$34 \pm 3,7$
Удари по воротах ногою	$17 \pm 2,2$	$18 \pm 2,0$	$17 \pm 2,2$	$20 \pm 2,6$
Удари по воротах головою	$3 \pm 0,3$	$3 \pm 0,2$	$3 \pm 0,3$	$4 \pm 0,5$
Усього за гру	$592 \pm 28,8$	$637 \pm 32,2$	$592 \pm 28,8$	$690 \pm 35,7$

При відносно великій кількості коротких і середніх передач назад і впоперек (13,6%), кількість цих же передач підвищилася вперед (15,1%), що, безсумнівно, є позитивним в атакуючих діях команди.

Разом з тим, як і у юних спортсменів КГ, найбільший відсоток (60%) зафіксований при ударах головою та довгих передачах (40%).

Нами також виявлено, що кількість та якість виконуваних техніко-тактичних дій юними футболістами різного амплуа неоднакова.

Так, найбільшу кількість техніко-тактичних дій здійснюють опорні півзахисники (у КГ – 81; у ЕГ – 90). Найменша кількість техніко-тактичних дій проводиться центральними захисниками у ЕГ (68), у той час, як найбільший коефіцієнт відзначений у КГ передніх центральних півзахисників (36%), що пояснюється необхідністю проведення дій поблизу штрафного майданчика за великої кількості гравців та обмежений час для прийняття рішення.

У віці 15-17 років відзначається переважне застосування у грі технічних прийомів: - захисники – короткі та середні передачі, відбір м'яча, гра головою, перехоплення. Виконання довгих передач із відсотком 25-39%, відборів м'яча – 45-25%, перехоплень – 45-36,5%, гра головою – 15-10%, обведення – 26,5-22,5%; - півзахисники - короткі, середні, довгі передачі, ведення та обведення суперника. Найбільший відсоток помилки під час виконання довгих передач 33,3-43,3%, обведення - 40-28,6%, відбір м'яча - 40-23,3%, удари у ворота - 26-24,3%; - нападаючі - короткі та середні передачі, удари по воротах. Помилка складає при виконанні довгих передач 40-50%, обведення - 40-33%, відборів м'яча - 66-33%, перехоплень - 66-33%, ударів у ворота - 30-25%. Рідше використовують ведення м'яча.

Результати досліджень технічних процесів молодих гравців у змаганнях свідчать, що вони у складних умовах що неспроможні точно і швидко виконувати різноманітні технічні прийоми. В екстремальних умовах стає нижчим показник ігрової активності юних футболістів та змінюється співвідношення різних ТТД у загальному їх обсязі. Число дій оборонної спрямованості збільшується, а атакуючих зменшується.

До 16-17 років, кількісні та якісні значення ТТД в умовах змагальної діяльності за даними наших досліджень наближаються до аналогічних показників професійних спортсменів.

У структурі ТТД у КГ та ЕГ відзначені достовірні відмінності: у передачах м'яча назад, упоперек, уперед, ведення, ударах у ворота ногою та об'ємі всіх ТТД за гру.

ВИСНОВКИ

Сучасні вимоги до гри у футбол на сьогодні дуже високі, не якісне планування навчально-тренувального процесу підготовки, завадить прояву фізичних, техніко-тактичних і функціональних можливостей футболістів. Тому, пошук методів оцінки мають бути включені в програму підготовки у футболі.

Етапи навчально-тренувального процесу характеризується підвищенням напруженості за допомогою зміни співвідношення параметрів навантажень. Гравцю ставляться високі вимоги щодо рівня фізичної підготовленості. Постійне збільшення об'єму навантажень дає стабільний необхідний рівень тренуваності. Збільшується і посилюється змагальна практика та її вплив на зміст навчально-тренувального процесу.

На сьогодні розвиток футболу характеризується збільшення тенденція до універсалізації гравців, рекомендується виконання всіх запланованих вдів засобів використовувати усім гравцям не опираючись на їх ігрове амплуа. Таким чином, спосіб універсалізації дає можливість футболістам різного амплуа покращити рівень фізичної, технічної та тактичної підготовленості.

У роботі досліджено основні компоненти фізичної, технічної і тактичної підготовленості юних футболістів різних ігрових амплуа.

Встановлені провідні закономірності розвитку фізичних якостей футболістів різних ігрових амплуа на етапі спортивного удосконалення.

Особливості специфіки рухової діяльності футболістів різних ігрових амплуа на етапі спортивного удосконалення суттєво впливають на структуру спеціальної фізичної підготовленості.

Спеціальна фізична підготовка футболістів сприяє значному приросту провідних рухових якостей, необхідних для виконання техніко-тактичних дій у грі, за умови диференційованого, відповідно до ігрового амплуа підходу їх розвитку.

Універсалізація гравців у футболі як тенденція його розвитку щодо фізичної підготовки повинна йти двома шляхами:

1) удосконаленням однакових найважливіших сторін (компонентів) спеціальної фізичної підготовленості;

2) поглибленим удосконаленням лише окремих із таких сторін (компонентів), для яких є задатки.

Програма універсалізації ігрової підготовки відповідно до ігрового амплуа футболістів сприяє підвищенню рухової активності, поліпшенню кількісних та якісних показників техніко-тактичних дій.

У роботі доведено, що знання структури спеціальної фізичної підготовленості футболістів дозволить підібрати відповідні засоби та методи тренувальних впливів і цим забезпечити цілеспрямований розвиток фізичних якостей, що дозволить підвищити ефективність навчально-тренувального процесу, індивідуалізувати підготовку футболістів різних ігрових амплуа.

Список використаних джерел:

1. Ахметов Р.Ф. Прогноз результативності спортсменів на базі статичного факторного аналізу та експертного ранжування повної сукупності антропометричних, технічних і спеціалізованих параметрів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2004. № 7. С. 82-95.
2. Байрачний О.В. Аналіз змагальної діяльності футболістів високої кваліфікації з урахуванням ігрових амплуа. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. № 8. С. 7 – 10.
3. Бузник А., Джус О. Інструкція по роботі науково-методичних груп у неаматорських футбольних командах. – К., 2001. – 39 с.
4. Вихров К., Догадайло Ст. Педагогічний контроль у процесі тренування. – Київ, Науково-методичний відділ Федерації футболу України, 2000. – 66 с.
5. Гакман А. Особливості фізичної підготовки арбітрів у футболі / Гакман А., Байдюк М. – Матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції, 05-06 листопада 2015. – Чернівці: Технодрук. – С. 201-204.
6. Гринь А.Л., Залойло В.В. Комплексна підготовка футболістів юного віку з урахуванням особливостей ігрової позиції. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2013. № 1 (27). С.18-24. 4.
7. Дейкало, В.В. Основні напрямки вдосконалення методики технічної підготовки юних футболістів. Вісник ВДУ. – 2009. – N 3 (53). – С. 78-83.
8. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Вимірювання та методи математичної статистики в фізичному вихованні та спорті.: навчальний посібник для вузів. К.: Олімп. л-ра, 2008. 127 с.
9. Джус О. Індивідуальне тренування футболістів. Київ, Науково-методичний відділ Федерації футболу України, 2000. – 34с.
10. Іванченко Н. О., Писанець К. К., Піросманашвілі В. Ш. Аналіз та оцінка прогнозування результатів футбольних спортивних подій. Технології та дизайн. 2016. № 1. С. 1-14.

11. Іщенко В. Багаторічна динаміка фізичної підготовленості футболістів команди вищої ліги чемпіонату України ЦСКА, Київ // Теорія та методика фізичного виховання та спорту. – 2004. N 1. – С. 71.

12. Іщенко В., Лісенчук Г. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості футболістів команд різної кваліфікації // Наука в олімпійському спорті. – 2003. – N 1. – С. 56.

13. Карпа І., Лапичак І., Когут Т. Характеристика основних напрямків техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих футболістів у відповідності до сучасних умов розвитку футболу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. № 118(4). С. 65-69. 59

14. Коваленко Ю., Дорошенко І. Аналіз змагальної діяльності команд аматорської ліги України з футболу. Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical education and Sports. 2018. № 1. С. 66-71.

15. Козіна Ж.Л. Можливості прогнозування змагальної ефективності спортсменів на основі математичного моделювання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2007. № 12. С. 96-103.

16. Костюкевич В. М. Контроль змагальної діяльності в елітному футболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2010. № 9. С. 80-88..

17. Костюкевич В. М. Побудова тренувальних занять в футболі.: навчальний посібник. Київ: КНТ, 2016. 208 с.

18. Костюкевич В. М. Управління тренувальним процесом футболістів в річному циклі підготовки. Вінниця: Планер, 2006. 683 с.

19. Костюкевич В.М. Моделювання в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. № 18(2). С. 92-102.

20. Костюкевич В. Тактичні моделі змагальної діяльності в футболі. Наука в олімпійському спорті. 2017. N 3. С. 40- 50.

21. Лапицький В. О. Луценко І. В. Кравченко І. М. Особливості відбору юних футболістів на етапі початкової підготовки. Сучасні проблеми фізичного

виховання і спорту Різних груп населення. матеріали XVII Міжнародної наук.-пр. конф. молодих вчених: у 2 т./ відповідальний. Ред. Я. М. Копитіна:, наук. ред. О. А.Томенко Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017 Т.ІІ. С. 155 – 160.

22. Латишев М., Квасниця О., Спесивих О., Квасниця І. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №. 1. С. 39-47.

23. Лисенчук Г. А. Управління підготовкою футболістів. К.: Олімпійська література, 2003. 268 с. ISBN 966-7133-62-1 60

24. Лісенчук Г.А. Теоретико-методичні засади управління підготовкою футболістів. Дис. доктора пед. наук. – Київ, НУФВСУ, 2004.

25. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр./ За ред. С. С. Єрмакова. Х., 2007. №1. С. 78 – 80.

26. Офіційний сайт УЄФА: веб-сайт. URL: <https://www.uefa.com/>

27 Перевозник В. І., Журид С. М. Дослідження індивідуальних техніко-тактичних дій (відбір) гравців команди «Металіст». Слобожанський науково-спортивний вісник. 2006. № 9. С. 49 - 52.

28. Перевозник В.І., Перцухов А.А. Дослідження рухової активності футболістів 17 – 19 років в умовах змагальної діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 4. С. 53 – 57.

29. Пшибильський Ст. Спеціальна фізична підготовленість кваліфікованих футболістів у підготовчий період підготовки // Наука в олімпійському спорті. – 2003. – N 1. – С. 27.

30. Соломонко В. В, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. Футбол. К.: Олімпійська література, 2005. 294 с. ISBN 966-7133-76-1

31. Фалес Й.Г. Практикум з футболу. Київ, Науково-методичний відділ Федерації футболу України, 2000. – С. 133 .

32. Фалес Й. Г., Огерчук О. Ф., Колобич О. В. та ін. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів. Львів: ЛДІФК, 1998. 112 с
33. Чернявська Л. І., Криницька І. Я., Мялюк О. П. Стан здоров'я студентів, проблеми та шляхи їх вирішення. Медсестринство. 2017. № 1. С. 24-27
34. Шамардін В.М. Науково-методичне забезпечення підготовки футболістів найвищої кваліфікації. Київ, Науково-методичний відділ Федерації футболу України, 2001. – С.136
35. Шевченко А. Ю., Бойченко С. В. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія
36. Шинкарук О.А. Відбір та орієнтація їхньої підготовки в процесі багаторічного вдосконалення. Олімпійська література, 2011. 400 с.
37. Aguiar M., Botelho G., Lago C., Maças V., Sampaio J. A review on the effects of soccer small-sided games. Journal of Human Kinetics, 2012. No 33. P. 103-113.
38. Afonso J., Garganta J., Mesquita I. Decision-making in sports : the role of attention, anticipation and memory. The Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho, 2012. Vol. 14. No. 5. P. 592-601. DOI: 10.5007/1980-0037.2012v14n5p592
39. Ali, A. Measuring soccer skill performance : a review. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 2011. Vol. 21. P. 170-183. DOI:10.1111/j.1600-0838.2010.01256.x
40. Bush M., Barnes C., Archer Dt., Hogg B., Bradley Ps. Evolution of match performance parameters for various playing positions in the English Premier League. Human Movement Science, 2015. Vol. 39. P. 1-11. 61
41. Coutts, Aj. Evolution of football match analysis research. Journal of Sports Sciences, 2014. Vol. 32. No. 20. P. 1829-1830.
42. Cruyff J. My Turn. Pan Macmillan. 336 с.