

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної культури і спорту

Кваліфікаційна робота магістра

на тему:

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ 20-21 РОКУ
В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ОСНОВНИХ ЗМАГАНЬ

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0172 - с-з
спеціальності 017 фізична культура і спорт
освітньої програми спорт

Войченко К. В.

Керівник: д.фіз.вих., доцент Караулова С. І.

Рецензент: доцент, к.пед.наук Коваленко Ю. О.

Запоріжжя

2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Кафедра фізичної культури і спорту
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 017 фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
_____ А.В.Сватсьєв
«_____» _____ 2023 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ**

_____ Войченко Костянтину Владленовичу

(прізвище, ім'я, по батькові)

- 1 Тема роботи (проекту): Оптимізація тренувального процесу футболістів 20-21 року в процесі підготовки до основних змагань.
керівник роботи: Караулова С. І., д.фіз.вих., доцент
затверджені наказом ЗНУ від «_____» _____ 20__ року № _____
- 2 Строк подання студентом роботи _____
- 3 Вихідні дані до роботи: оптимізація тренувального процесу футболістів 20-21 року в процесі підготовки до основних змагань сезону.
- 4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1. Здійснити аналіз наявної науково-методичної літератури, інформації з мережі Інтернет з питань проблеми, що досліджується. 2. Визначити особливості структури та змісту навчально-тренувального процесу кваліфікованих футболістів. 3. Експериментально обґрунтувати планування тренувального процесу футболістів у межах підготовчого періоду річного макроциклу підготовки. 4. Визначити ефективність розроблених планів підготовки футболістів у підготовчому періоді макроциклу в залежності від типів мікроциклів.
- 5 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): 8 таблиць, 2 рисунки.

7 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Розділ 1	Караулова С. І., д.фіз.вих., доцент		
Розділ 2	Караулова С. І., д.фіз.вих., доцент		
Розділ 3	Караулова С. І., д.фіз.вих., доцент		
Висновки	Караулова С. І., д.фіз.вих., доцент		

8 Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Вибір і обґрунтування теми	Вересень 2022	<i>виконано</i>
2	Вивчення літератури з теми роботи	Вересень-листопад 2022	<i>виконано</i>
3	Визначення завдань та методів дослідження	Жовтень-листопад 2022	<i>виконано</i>
4	Проведення власних досліджень	Грудень 2022-вересень 2023	<i>виконано</i>
5	Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження	Січень-вересень 2023	<i>виконано</i>
6	Написання останніх розділів роботи	Вересень 2023	<i>виконано</i>
7	Підготовка до захисту роботи на кафедрі	Листопад 2023	<i>виконано</i>
8	Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії	Грудень 2023	<i>виконано</i>

Студент _____

К.В. Войченко

Керівник роботи (проекту) _____

С.І. Караулова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____

ЗМІСТ

Реферат.....	5
Abstract.....	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів....	7
Вступ.....	8
1 Огляд літератури.....	9
1.1 Теоретичні та методичні засади спортивної підготовки футболістів.....	9
1.2 Аналіз особливостей спортивної підготовки спортсменів з вадами слуху.....	19
2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1 Завдання дослідження.....	24
2.2 Методи дослідження.....	24
2.3 Організація дослідження.....	28
3 Результати дослідження.....	30
3.1 Структура побудови і зміст мікроциклів різної спрямованості у підготовчому періоді річного макроциклу.....	30
3.2 Результати порівняння ефективності впроваджених засобів у межах констатуючого та формуючого етапів дослідження.....	47
Висновки.....	50
Перелік посилань.....	51

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 56 сторінок, 8 таблиць, 2 рисунки, 56 джерел.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес кваліфікованих футболістів з вадами слуху у підготовчому періоді річного циклу тренування.

Предмет дослідження – планування тренувального навантаження у мікроциклах різного типу у підготовчому періоді річного макроциклу підготовки футболістів.

Мета роботи – оптимізація тренувального процесу футболістів 20-21 року в процесі підготовки до основних змагань сезону. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури; узагальнення спортивно-педагогічного досвіду (аналіз документів планування); педагогічне спостереження та експеримент; метод визначення коефіцієнту величини навантаження тренувальної вправи; методи математичної статистики.

Розроблено та впроваджено у тренувальний процес плани підготовки футболістів у підготовчому періоді макроциклу в залежності від типів мікроциклів та схеми удосконалення командних, групових та індивідуальних техніко-тактичних дій футболістів з вадами слуху. Доведено, що застосування в межах підготовчого періоду розробленої експериментальної методики сприяло істотній оптимізації рівня фізичної підготовленості та техніко-тактичної майстерності футболістів. Це дає можливість підвищити ефективність системи підготовки до змагань національного та міжнародного рівнів, про що свідчать позитивні результати ігор у змагальному сезоні 2023 року.

**ФУТБОЛ, СПОРТСМЕНИ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ,
МІКРОЦИКЛ, ПІДГОТОВЧИЙ ПЕРІОД, МАКРОЦИКЛ, ФІЗИЧНА
ПІДГОТОВКА**

ABSTRACT

The qualification work consists of 56 pages, 8 tables, 2 drawings, 56 sources.

The object of the research is the training process of qualified football players with hearing impairments in the preparatory period of the annual training cycle.

The subject of the research is planning the training load in microcycles of various types in the preparatory period of the annual macrocycle of training football players.

The purpose of the work is optimization of the training process of 20-21-year-old football players in the process of preparing for the main competitions of the season.

To solve the set tasks, the following research methods were used: theoretical analysis of scientific and methodological literature; generalization of sports and pedagogical experience (analysis of planning documents); pedagogical observation and experiment; method for determining the coefficient of the value of the load of the training exercise; methods of mathematical statistics.

Plans for training football players in the preparatory period of the macrocycle depending on the types of microcycles and the scheme for improving team, group and individual technical and tactical actions of football players with hearing impairments were developed and implemented in the training process.

It has been proven that the application of the developed experimental methodology within the preparatory period contributed to the significant optimization of the level of physical fitness and technical-tactical skills of football players. This makes it possible to increase the effectiveness of the system of preparation for national and international competitions, as evidenced by the positive results of the games in the 2023 competition season.

FOOTBALL, ATHLETES WITH LIMITED OPPORTUNITIES,
MICROCYCLE, TRAINING PERIOD, MACROCYCLE, PHYSICAL
TRAINING

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ**

ДЮСШ –	дитячо-юнацька спортивна школа
с –	секунди
хв –	хвилини
ТТД –	техніко-тактичні дії
КВН –	коефіцієнту величини навантаження тренувальної вправи

ВСТУП

Однією з важливих складових сучасного спортивного міжнародного руху є адаптивний спорт. В адаптивному спорті виділяють два напрями: рекреаційно-оздоровчий та спорт вищих досягнень. Останнім часом у більшості країн світу, і також, в Україні приділяється більше уваги до фізичного виховання і спорту спортсменів з різними вадами. Світовий досвід свідчить, що одним з найбільш ефективних серед заходів соціального захисту є реабілітація засобами адаптивної фізичної культури і спорту, оскільки такі регулярні заняття сприяють створенню необхідних умов для інтеграції людей з особливими потребами у суспільстві. В Україні, з огляду на актуальність проблеми, відбулося ухвалення низки законодавчих актів. У рамках Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року схвалено проєкт Закону України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту».

Актуальність даного дослідження підтверджується тим, що протягом останніх років серед найсильніших спортсменів з обмеженими можливостями значно зростає щільність результатів і збільшилася конкуренція на змаганнях, зокрема, у футболі. У зв'язку з цим, необхідними є подальший пошук шляхів оптимізації тренувального процесу футболістів з вадами слуху з врахуванням зростаючих вимог до рівня фізичної, техніко-тактичної підготовленості учасників до Параолімпійських, Дефлімпійських ігор, до чемпіонатів світу, Європи та змагань національного рівня.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес кваліфікованих футболістів з вадами слуху у підготовчому періоді річного циклу тренування.

Предмет дослідження – планування тренувального навантаження у мікроциклах різного типу у підготовчому періоді річного макроциклу підготовки футболістів.

1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Теоретичні та методичні засади спортивної підготовки футболістів

Управління ефективним тренувальним процесом футболістів високої кваліфікації охоплює широке коло аспектів організаційного, методичного і наукового характеру, які взаємопов'язані, а їх подальше вивчення дозволяє робити подальший пошук ефективних технологій вдосконалення та оптимізації тренувального процесу футболістів.

Як визначають Інтернет-джерела, що футбол (від англ. football) це командний вид спорту, в який грають дві команди по одинадцять гравців зі сферичним м'ячем. Близько 250 мільйонів чоловіків і жінок із більш ніж 200 країн грають у футбол, що робить його найпопулярнішим у світі видом спорту. Футбол – олімпійський вид спорту [10].

Спортивна підготовка, зокрема, у футболі визначається як процес становлення спортивної майстерності, основною частиною якого є спортивне тренування, що доповнено різними позатренувальними чинниками, а також участь у змаганнях. З точки зору системного підходу саме побудова і раціонально організований педагогічний процес управління становленням спортивної майстерності футболістів, що забезпечує взаємозв'язок навчання, виховання та розвитку всієї сукупності якостей для досягнення високого рівня спортивних результатів є найбільш актуальною проблемою у підготовці футболістів [37, 38].

Сучасний рівень спортивних досягнень висуває високі вимоги до програмування і організації тренувального процесу. Цій проблемі приділяється значне місце в дослідженнях вітчизняних і закордонних фахівців [2, 23, 50, 52]. На думку авторів підготовка кваліфікованих футболістів для спорту вищих досягнень - тривалий, багатоаспектний процес, спрямований на виховання спортсменів, які відповідають сучасним вимогам світового рівня, здатні досягати високих результатів у міжнародних

змаганнях. Фахівці вважають, що невдалі виступи команд можуть бути зумовлені насамперед тим, що часто деяким компонентам тренувальної та змагальної діяльності найчастіше значущим на рівні вищої спортивної майстерності, не приділяється достатньої уваги тренерами та спортсменами на етапах початкової підготовки, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки та етапі підготовки до вищих досягнень. Тому при побудові системи тренування та створенні відповідного функціонального фундаменту на даних етапах необхідно орієнтуватися на ті складові, які забезпечують успіх на рівні найвищих спортивних досягнень [12, 21, 38].

Як зазначає І.Г. Максименко [28, 29], один із найперспективніших напрямків – розробка проблеми оновлення структури та змістовного компонента багаторічної підготовки спортсменів. На цьому наполягає науковець, Член науково-методичної ради Федерації футболу України Шинкарук О.А [48], яка констатує у своїх працях, що для вирішення цього питання найбільш перспективним є системний підхід до їх вирішення. На основі наукового аналізу процесу багаторічної підготовки молодих спортсменів авторка здійснює класифікацію систем за критерієм складності їх побудови.

У науково-методичній літературі спортивна підготовка спортсменів поділяється на такі структурні елементи: багаторічну підготовку спортсменів, що є сукупністю самостійних та взаємопов'язаних етапів; цілорічну підготовку, що складається з мезоциклів, мікроциклів та тренувальних занять [42, 53, 54]. В.М. Платоновим [37, 38] у системі багаторічної підготовки було запропоновано виділяти такі етапи: початкової підготовки; попередньої базової підготовки; спеціалізованої базової підготовки; підготовки до найвищих досягнень; максимальної реалізації індивідуальних можливостей; збереження вищої спортивної майстерності; поступове зниження досягнень

Аналізуючи процес багаторічної підготовки спортсменів необхідно звертати особливу увагу на надструктурні компоненти тренувального процесу, а саме, співвідношення та послідовність періодів (етапів) підготовки

у циклах підготовки. При цьому в рамках макроциклів, наприклад, підготовчий період будується таким чином, що забезпечується перехід від створення та оптимізації передумов цільових досягнень безпосередньої реалізації досягнутих можливостей спортсмена. Це свідчить про те, що при побудові підготовки спортсменів необхідно не лише враховувати співвідношення видів спортивної підготовки, а й їхнє планування у циклічній структурі тренувального процесу [19, 24, 28, 35, 49].

З точки зору системного підходу, індивідуалізація спортивної діяльності представляється як система відповідності педагогічних впливів індивідуальним особливостям вікового розвитку, відмінна риса яких їх відносна системність і стійкість. Тому в тренуванні мають бути максимально враховані та використані індивідуальні можливості кожного спортсмена. Крім того, необхідно забезпечувати формування пріоритетних якостей, що визначаються амплу футболістів (позицією), з урахуванням можливості взаємозамінності гравців [4, 33].

У нашому дослідженні брали участь футболісти 20-21 року, які тренувалися у межах етапу підготовки до вищих досягнень. Аналіз наукових даних свідчить про те, що етап підготовки до вищих досягнень передбачає створення умов для максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів, підготовлений ходом природного розвитку організму та функціональних перетворень у результаті багаторічного тренування. У спортсменів зростає практика змагань, і спеціальна підготовка починає займати основне місце в тренувальному процесі, плануються максимальні сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи [28, 34, 41].

Низка фахівців [13, 14, 23, 25] вважають, що вдосконалення системи спортивної підготовки має базуватися на:

- інтенсифікації тренувального процесу;
- індивідуалізації на основі виявлення резервних можливостей;
- спеціалізації тренувальних засобів з урахуванням диференціювання провідних сторін спеціальної підготовки;

- оптимізації процесу підвищення спеціальної працездатності та спрямованого відновлення;
- управлінні тренувальним процесом у рамках обґрунтованої системи спортивного вдосконалення (саме вдосконалення структурних компонентів управління, таких, як контроль, корекція, оцінка, планування тощо).

В основу раціональної побудови системи багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності у сучасному спорті покладено основоположні принципи спортивного тренування, а саме:

- спрямованість до найвищих досягнень. Установка на вищі показники реалізується відповідною побудовою спортивного тренування, використанням найбільш дієвих засобів та методів. Спрямованість до максимуму забезпечує все відмінні риси спортивного тренування – підвищений рівень навантажень, особливу систему чергування навантажень і відпочинку, яскраво виражену циклічність;

- поглиблена спеціалізація. Вузька спеціалізація, що проводиться відповідно до індивідуальних схильностей спортсмена, дає можливість найповніше виявити його обдарованість і задовольнити спортивні інтереси;

- єдність загальної та спеціальної підготовки. Ряд закономірностей прогресування у спорті вимагає, щоб тренування, що забезпечує, максимальний ступінь удосконалення спортсмена в обраній спеціалізації, сприяло б одночасно його всебічному фізичному розвитку та загальному руховому потенціалу;

- вікова адекватність (відповідність) багаторічної спортивної підготовки. Сутність цього принципу полягає в тому, щоб у процесі багаторічного тренування враховувати динаміку вікового розвитку спортсмена, ефективно впливати на зростаючий організм у напрямі його спортивного вдосконалення відповідно до закономірностей онтогенезу людини;

- єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості спортсмена. Раціональну побудову процесу

тренування передбачає його сувору спрямованість і формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечує ефективне здійснення змагальної боротьби. Це можливо лише за наявності чітких уявлень про чинники, що визначають ефективність діяльності змагання та підготовленості спортсмена;

- безперервність тренувального процесу. Необхідно так будувати тренувальний процес, щоб у забезпечити наступність позитивного ефекту від тренувань, які плануються один за одним, уникати перерви між ними і звести до мінімуму регрес тренуваності футболістів;

- поступовість та граничність у використанні тренувальних навантажень. Неухильне підвищення навантажень, поступове ускладнення вимог, що висуваються до підготовки юного спортсмена, виражаються у послідовному виконанні ним таких завдань, які дозволяють опановувати дедалі складнішими і досконалішими навичками та вміннями. Поступовість у тренуванні має відповідати можливостям та рівню підготовленості юного спортсмена, забезпечувати неухильне поступальне зростання його спортивних досягнень;

- хвилеподібності динаміки навантажень. При плануванні навантаження необхідно враховувати: гетерохронність процесів відновлення та адаптації в ході тренування; періодичні коливання функціонального стану організму, зумовлені його природними біоритмами та загальними факторами середовища; взаємодію обсягу та інтенсивності навантаження, в силу яких ці її сторони змінюються у певні фази тренувального процесу як різноспрямовано, так і одно спрямовано;

- варіативність змісту впливів, що впливають на тренуваність. Недоцільно постійно застосовувати тривалий час одні й ті самі засоби тренування. Цей принцип передбачає заплановане варіювання, як у плані навантажень, так, і у підборі тренувальних засобів. Змінюються комплекси вправ різної переважної спрямованості – змінюється рівень загальної підготовленості спортсменів;

- циклічність тренувального процесу. До основних закономірностей процесу спортивного тренування відноситься чітко виражена циклічність, тобто відносно закінченні стадії з частковою повторюваністю окремих вправ, занять та цілих етапів у межах певних циклів. Цикли тренування (мікро-, мезо-, макроцикли) це найзагальніші форми структурної організації тренувального процесу, зокрема, і у футболі.

У теорії спортивного тренування в деяких випадках наводяться різні поєднання цих принципів, але стосовно футболу, як основні необхідно розглядати вищеперераховані принципи:

Багатьма авторами велика увага приділяється дослідженням окремих сторін підготовки спортсменів: фізичній, технічній, тактичній, психологічній [3, 5, 6]. Проблема розвитку фізичної підготовленості спортсменів є однією з найактуальніших у сучасному спорті. Висока значимість цієї сторони підготовки для забезпечення спортивних досягнень у переважній більшості видів спорту, зокрема, у футболі визначила ту увагу, яку приділяли фахівці різного профілю питанням її структури та методиці її розвитку [9, 10, 28].

Низка авторів, розглядаючи основні методичні прийоми вдосконалення сучасної підготовки футболістів свідчать про те, що відмінною особливістю сучасного футболу є інтенсивність гри, жорстка атлетична боротьба по всьому полю, універсалізація гравців [19, 23, 34]. Тому одним із напрямів підвищення ефективності спортивної підготовки є правильний розвиток рівня фізичної підготовленості футболістів на різних етапах багаторічної підготовки з обов'язковим врахуванням характерних особливостей даного виду спорту. На думку В.М. Платонова (1984, 1997) фізична підготовленість характеризується можливостями функціональних систем організму спортсмена, що забезпечують ефективну змагальну діяльність, і рівнем розвитку основних фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, спритності (координаційних здатностей) і гнучкості.

Одним із важливих аспектів оптимізації тренувального процесу футболістів є техніко-тактичні дії, які у взаємозв'язку з іншими видами

підготовки також є основою навчально-тренувального процесу футболістів [18, 25].

На думку авторів арсенал технічних дії в футболі є один із основних чи об'єктивний чинників вдосконалення фізичної підготовленості в цілому, тому, що техніка є одним із дуже важливих розділів у загальній системі підготовки футбольних команд. Чим вище техніка володіння м'ячем і різноманітніше технічні прийоми, тим ширші творчі можливості футболістів у здійсненні різноманітних тактичних планів та комбінацій в варіативних умовах ігрової діяльності [9, 10, 44, 46].

Як зазначають провідні тренери з футболу техніка футболу – це арсенал спеціальних прийомів, ефективно застосування яких у грі забезпечує досягнення поставленої мети, а технічні прийоми – це способи ведення спортивної боротьби. Виділяють ряд чинників, що характеризують ступінь технічної підготовленості футболіста, серед них: достатній обсяг таких технічних способів, уміння ефективно їх реалізувати в варіативних умовах боротьби, здатність використовувати технічні прийоми в умовах дефіциту простору та часу, на фоні прогресуючого стомлення тощо.

Також відзначають, що високий рівень технічної майстерності у футболі неможливий без наявності у гравців відповідного ступеня рухових якостей (швидкості, сили, спеціальної і загальної витривалості) та визначеного рівня тактичного мислення.

У футболі до критеріїв технічної майстерності спортсменів прийнято відносити такі якісні і кількісні показники:

1. Загальний обсяг і різнобічність ігрових дій – кількість і варіативність використовуваних футболістом прийомів.
2. Ефективність застосовуваних дій, тобто ступінь раціонального і безпомилкового виконання того чи іншого прийому.
3. Надійність ігрових дій, що характеризується стабільністю виконання технічних прийомів з високим ступенем ефективності [7, 18, 39].

Науковці та практичні тренери вказують на те, що у контексті

вдосконалення змагальної майстерності футболістів технічні та тактичні навички гравців необхідно розглядати у взаємозумовленій цілісності. Тільки такий підхід дозволяє точніше вибудовувати процес навчання футболістів тонкощам змагальної техніко-тактичної майстерності [13, 28, 39..

Таким чином, фахівці у теорії та практики спортивного тренування стверджують, що технічна та тактична майстерність футболістів є сукупною неподільною цілісністю, яка складається з знань, прийомів та навичок ведення гри і яка представляє єдину техніко-тактичну майстерність гравця або групи гравців. У теорії та методиці спортивного тренування необхідно керуватися загальноприйнятою класифікацією ігрових дій, що поділяються: на індивідуальні, групові та командні [7, 15, 16, 24].

У теорії та практиці техніко-тактичної підготовки футболістів для змістовного планування і організації використовують наступні компоненти:

- колективна гра складається із суми взаємодій груп гравців, які протягом усього часу матчу реалізують певні стратегії, що вступають у протиборство з футболістами команди суперника з метою або провести свою результативну атаку, або не дозволити опонентам реалізувати аналогічне завдання. Колективні взаємодії - це, як правило, взаємодії в коаліціях, що складаються з 3-5 гравців, що реалізують на практиці ту чи іншу стратегію;

- групова (коаліційна) гра – це цілеспрямовані та узгоджені дії певної групи гравців однієї команди при вирішенні відомої заздалегідь ігрової ситуації на свою користь. В основі застосування коаліційних стратегій лежать принципи групових взаємодій. Тоді ігровий план слід розглядати як набір стратегій, вибраних для конкретного матчу з визначенням та уточненням колективних чи індивідуальних функцій⁴

- індивідуальна тактика розглядається як цілеспрямовані дії гравців у захисті та нападі, їхнє вміння з кількох можливих рішень у конкретній ситуації вибрати найефективніше. Вона включає дії без м'яча та з м'ячем. На думку фахівців індивідуальна тактика формується та вдосконалюється разом з колективною та груповою техніко-тактичною майстерністю. В певні

моменти успіху гри може залежати від дій навіть одного гравця. Аналіз робіт фахівців теорії та методики фізичного виховання (Костюкевича В.М., Николаєнко В.В., Дорошенко Е.Ю., Лисенчук Г.А. та інш.) дав можливість визначити необхідність індивідуалізації навчально-тренувального процесу. Правильне тактичне застосування індивідуальної та колективної гри може в значній мірі сприяти стратегічному успіху.

Загалом техніко-тактичні дії (ТТД) у футболі – сумарний показник того, що гравці виконують на полі: передачі, єдиноборства, підбирання, перехоплення, удари. Кутові, штрафні та вільні удари класифікуються або як передачі, або як удари по воротах. Так провідними фахівцями було проведено підрахунок техніко-тактичних дій провідних гравців світу Дієго Марадони, Хендріка Йоханнеса Кройфа, Пеле (єдиний футболіст у світі, який тричі ставав чемпіоном світу як гравець). Виходить, що центральний захисник мав робити 70-90 технічних дій, допускаючи 12-14% браку, крайні гравці оборони – 90-100 ТТД (браку 16-18%), опорний півзахисник 90-110 ТТД (18-20%), крайній півзахисник – 100-115 ТТД (17-19%), нападник – 60-80 ТТД (20-25%). Загалом команда повинна виконувати за матч близько 800 ТТД при допустимому браку не більше 20% [50, 51].

Важливим чинником вдосконалення процесу підготовки у багатьох видах спорту, зокрема, і у футболі є раціональний розподіл процесу підготовки спортсменів на окремі, кількісні та якісні структурні елементи, що відрізняються (стадії, періоди, цикли, етапи), але в основу всіх покладено об'єктивні, науково доказані закономірності і принципи становлення спортивної майстерності [36]. Сучасна модель періодизації річної підготовки у футболі виявляє собою такий процес, який дозволяє за допомогою змін тривалості тренування різної спрямованості, різноманітних засобів і методів, варіюванням навантаження, урахуванням індивідуальних можливостей гравців управляти процесом становлення спортивної майстерності.

Провідний фахівець В.М. Платонов в галузі загальної теорії та методики підготовки спортсменів констатує, що в основу раціональної

періодизації річного циклу покладено таку побудову тренувального процесу, що забезпечує послідовну адаптацію до чинників різного переважного впливу шляхом варіювання структури і змісту макро-, мезо-, мікроциклів [36, 37]. Фахівці стверджують, що в даному напрямку вдосконалення важливо знайти оптимальне співвідношення між обсягом засобів, які спрямовані на складові підготовленості організму футболістів. Якщо це співвідношення є оптимальним, то тоді формуються необхідні адаптаційні реакції і розвиток відповідного відставленого тренувального ефекту у взаємозв'язку з іншими компонентами підготовленості. Якщо обсяг засобів недостатній, це не дозволяє належним чином стимулювати адаптаційні реакції та не дає позитивної відповіді організму на навантаження різної спрямованості. Великий і надвеликий обсяг тренувальних засобів може привести до таких змін: стати ризиком для переадаптації функціональної системи організму або привести до дисбалансу різних сторін підготовленості, при якому різкий приріст рівня окремих якостей і здібностей не підтримується збалансованим зв'язком із іншими якостями [37, 38, 39].

В умовах сучасного футболу основним завданням побудови річного циклу підготовки є її інтегральний характер, що проявляється у широкому використанні тренувальних засобів, спрямованих на комплексне вдосконалення різних рухових якостей, техніко-тактичної майстерності, психологічних якостей, а також взаємозв'язок процесу вдосконалення різних сторін підготовленості.

Загальна структура раціональної періодизації річного циклу підготовки у сучасному футболі представляється так: підготовчий період (8-9 тижнів), змагальний період (до 40 тижнів), перехідний період (3-4 тижня) [15, 17, 27, 30, 33]. Підготовчий період має два основні етапи: загально підготовчий (у річному циклі – до чотирьох місяців, у піврічному – до двох-двох з половиною) та спеціально-підготовчий (відповідно до двох та до півтора місяців). Вивчення теоретичних та методичних засад спортивної підготовки футболістів дозволило стверджувати про наявність великого масиву

наукових знань про різні компоненти спортивної підготовки, що об'єднані в цілісну систему. Однак система спортивної підготовки у сучасному національному футболі потребує подальшого вдосконалення, оптимізації та пошуку ефективних напрямків.

1.2. Аналіз особливостей спортивної підготовки спортсменів з вадами слуху

У нашому дослідженні брали участь футболісти 20-21 року, які мають вади слуху. Тому у контексті теми нами було проаналізовано науково-методичні джерела у відповідності до цього питання.

Одним із напрямків соціальної інтеграції людей з обмеженими можливостями є адаптивний спорт. Вивчення цього питання дозволило визначити, що 11 липня 2023 року на засіданні Уряду в рамках виконання плану заходів на 2023-2024 роки з реалізації Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року схвалено проєкт Закону України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту» [19].

Законопроектом передбачається визначення на законодавчому рівні поняття «адаптивний спорт» як діяльності суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямованої на залучення осіб з інвалідністю чи осіб з обмеженнями повсякденного функціонування до занять фізичною культурою і спортом з метою сприяння інклюзії та інтеграції до суспільства, фізичній, психологічній реабілітації, сприяння можливості ведення самостійного способу життя та залученості до місцевої спільноти, а також окреслити його як напрям фізичної культури.

У сучасній літературі адаптивна фізична культура розглядається також як складова фізичної культури, як частини загальної культури суспільства та міжнародного олімпійського руху як найбільшого соціального руху сучасної епохи виникає і функціонує під впливом різноманітних соціальних чинників

та, в свою чергу, здійснює значний вплив на суспільство.

Запропонований напрям фізичної культури підвищить адаптацію осіб з інвалідністю чи осіб з обмеженнями повсякденного функціонування до умов життя, що змінилися, розширить їхні функціональні можливості, сприятиме відновленню фізичного та ментального здоров'я, реінтеграції зазначеної категорії осіб до суспільства під час та у післявоєнний період, поверненню відчуття соціальної повноцінності [19].

Фахівці в цій галузі стверджують, що при багатьох захворюваннях адаптивної спорт є єдиною можливістю задоволення однієї з головних потреб людини – самоактуалізації, тому що професійно-трудова, суспільно-політична та інші види діяльності виявляються недоступними. Внаслідок цього мета адаптивного спорту полягає в формуванні спортивної культури інваліда, залученні його до суспільно-історичного досвіду даної сфери, освоєнні мобілізаційних, технологічних, інтелектуальних цінностей фізичної культури. Основу адаптивного спорту становить змагальна діяльність і цілеспрямована підготовка до неї, досягнення максимальних можливостей, вдосконалення індивідуальної спортивної техніки за рахунок збережених функцій. Зміст адаптивного спорту (як базового, так і вищих досягнень) направлено на формування у інвалідів (особливо талановитої молоді) високої спортивної майстерності і досягнення ними найвищих результатів в змаганнях з людьми, що мають аналогічні проблеми зі здоров'ям [2, 6, 33].

Паралімпійський рух в Україні почав розвиватись 1989 року, коли в країні створено перші фізкультурно-спортивні та оздоровчі клуби інвалідів. Пізніше на їх основі сформувались 4 національні федерації спорту людей із вадами опорно-рухового апарату, вадами зору, слуху та інтелекту. Дефлімпійські ігри (англ. «Deaflympic» від deaf – глухий) іноді Сурдлімпійські ігри (від франц. sourds «глухий») – санкціоновані Міжнародним олімпійським комітетом спортивні змагання найвищого рівня для людей, що нечують.

Національна система розвитку спорту для осіб з фізичними і

ментальними вадами функціонує у вигляді системи «Інваспорт», основна діяльність якої спрямована на реабілітацію усіх дітей з особливими потребами, але приділяє більше уваги і дає суттєво більші можливості для тих, хто має хороші спортивні задатки. Іншим пріоритетним напрямком її роботи є забезпечення діяльності національних збірних команд України серед спортсменів-інвалідів, їх підготовка та участь у Всеукраїнських і міжнародних змаганнях, а також державна підтримка розвитку параолімпійського та дефлімпійського руху в Україні [33, 52].

До структури національної системи закладів «Інваспорт» входять:

- Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт»;
- Регіональні та місцеві центри фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт».

З кожним роком зростає конкуренція та щільність результатів на змаганнях серед спортсменів з обмеженнями, тому одним із важливих питань є розгляд особливостей сучасної системи спортивної підготовки даної категорії спортсменів, зокрема, футболістів високої кваліфікації з порушенням слуху [3, 47].

У роботах низки авторів докладно обґрунтовується факт про необхідність вдосконалення змісту, методів і засобів залучення спортсменів з порушенням слуху до систематичних тренувань з врахуванням зростаючих вимог до рівня підготовленості учасників до Параолімпійських, Дефлімпійських ігор, до чемпіонатів світу, Європи та змагань національного рівня. Аналіз останніх досліджень та публікацій науковців дозволив ознайомитись з характеристикою адаптивного спорту, історичним розвитком, класифікацією спортсменів, програмою та особливостями організації змагань. Так за наказом державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, № 261 від 07.02. 2001 визначені 47 видів спорту для осіб з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку (табл. 1.1).

Перелік видів спорту для осіб з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку, що визнані в Україні

Види спорту для осіб з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку	
1. Армспорт	25. Кінний спорт
2. Бадмінтон	26. Керлінг на візках
3. Баскетбол	27. Ковзанярський спорт
4. Баскетбол на візках	28. Легка атлетика
5. Боротьба греко-римська	29. Лижні перегони
6. Боротьба вільна	30. Пауерліфтинг
7. Біатлон	31. Плавання
8. Більярдний спорт	32. Пляжний волейбол
9. Боулінг	33. Регбі на візках
10. Бочча	34. Спортивне орієнтування
11. Водне поло	35. Спортивні танці на візках
12. Волейбол	36. Спортивний туризм
13. Волейбол сидячи	37. Стрільба кульова
14. Велосипедний спорт - трек	38. Стрільба з лука
15. Велосипедний спорт - шосе	39. Теніс
16. Веслування академічне	40. Теніс на візках
17. Вітрильний спорт	41. Теніс настільний
18. Гандбол	42. Тхеквондо
19. Голбол	43. Фехтування на візках
20. Гімнастика спортивна	44. Футбол
21. Гімнастика художня	45. Футзал
22. Гірськолижний спорт	46. Шахи
23. Дзюдо	47. Шашки
24. Карате	

Питання підготовки спортсменів з вадами, зокрема, і вадами слуху у сучасній науці є суперечливим, тому що, низка фахівців вважають, що основні положення теорії та практики фізичної культури і спорту для здорових спортсменів повністю можуть розповсюджуватися і на спортивне тренування спортсменів з обмеженими можливостями. Але більшість науковців вказують на те, що підбір засобів та методів для корекції

навчально-тренувального процесу, спрямованого на досягнення високих результатів у спортсменів з вадами слуху, повинен здійснюватися, насамперед, на підставі врахування нозологічних особливостей функціонального стану і психомоторних можливостей спортсменів-інвалідів [3,8, 12, 47]. Науковцями проводяться дослідження у цій галузі, так вивчені питання про стан фізичної підготовленості легкоатлетів високої кваліфікації з вадами слуху, які спеціалізуються у бігу з бар'єрами [42], також вивчалось питання щодо удосконалення технічних дій висококваліфікованих лижників-гонщиків з порушенням слуху на основі комп'ютерного моделювання кінематичної структури рухів класичних ходів [48], досліджено особливості рухової діяльності спортсменів з вадами слухового апарату у різних видах спорту [2, 3, 8, 52], проведено аналіз підготовки у спортсменів з вадами зору (з біатлону, дзюдо, пауерліфтингу, легкої атлетиці), [41].

Критерієм участі у Дефлімпійських іграх є втрата слуху понад 55 децибел, тобто має значення факт, а не ступінь втрати слуху. Медична класифікація передбачає розподіл осіб з вадами слуху на такі підгрупи:

- 1 ступінь – втрата слуху близько 50 децибел;
- 2 ступінь – втрата слуху у межах 50-70 децибел;
- 3 ступінь – втрата слуху у межах 70-80 децибел [6, 8].

Отже проблематика наукових досліджень, які проаналізовані, охоплює різні питання щодо вдосконалення тренувального процесу футболістів високої кваліфікації з вадами слуху. Але нам не вдалося виявити достатню кількість наукових робіт, що присвячені тренуванню у футболі. У зв'язку з цим великого значення набувають подальші дослідження, спрямовані на пошук нових шляхів підвищення спортивних результатів дефлімпійців з урахуванням нозологічних особливостей. Такі дослідження, на нашу думку, повинні бути об'єднані в загальний вектор суттєвого покращення рівня їх фізичної працездатності, загальної та спеціальної фізичної, функціональної підготовленості та досягненню високих спортивних результатів та мають свій практичний сенс.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – оптимізація тренувального процесу футболістів 20-21 року в процесі підготовки до основних змагань сезону.

Реалізація поставленої мети передбачала вирішення наступних завдань:

1. Здійснити аналіз наявної науково-методичної літератури, інформації з мережі Інтернет з питань проблеми, що досліджується.
2. Визначити особливості структури та змісту навчально-тренувального процесу кваліфікованих футболістів.
3. Експериментально обґрунтувати планування тренувального процесу футболістів у межах підготовчого періоду річного макроциклу підготовки.
4. Визначити ефективність розроблених планів підготовки футболістів у підготовчому періоді макроциклу в залежності від типів мікроциклів.

2.2 Методи дослідження

Для реалізації поставлених у кваліфікаційній роботі мети і завдань було використано наступні методи:

1. Загальнонаукові методи теоретичного рівня: аналіз та узагальнення літературних джерел.
2. Узагальнення спортивно-педагогічного досвіду (аналіз документів планування).
3. Педагогічні спостереження.
4. Педагогічний експеримент.
5. Метод визначення коефіцієнту величини навантаження тренувальної вправи (методика визначення коефіцієнту за Костюкевич В.М.).

6. Методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури і даних мережі Інтернет дозволив визначити сучасні підходи щодо оптимізації процесу спортивної підготовки у футболі, які базуються на об'єктивно існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності та загальних принципах спортивного тренування кваліфікованих спортсменів, а саме, питання, що стосуються теоретичних та методичних аспектів спортивної підготовки у футболі, побудови річних макроциклів, особливостей тренувального процесу спортсменів з вадами слуху.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити: закономірності побудови тренувального процесу з розвитку та вдосконалення фізичних та технічних якостей футболістів; наявні засоби і методи розвитку та удосконалення фізичних і технічних якостей, футболістів у межах підготовчого періоду річного макроциклу підготовки.

Використання методів теоретичного рівня дозволило чітко визначити проблематику, конкретизувати об'єкт і предмет дослідження, сформулювати його гіпотезу, мету та основні завдання роботи.

Педагогічне спостереження проведене з метою отримання інформації про організацію тренувального процесу, застосування спеціальних засобів та методів тренування кваліфікованих футболістів, контролю та обліку тренувальних навантажень. Було вивчено відеозаписи ігор з провідними командами, особливості навчально-тренувального та змагального процесів, різних сторін підготовленості футболістів.

Таким чином, спостереження було проведено за показниками:

- структури та змісту навчально-тренувального процесу;
- загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
- технічної підготовленості;
- техніко-тактичної підготовленості.

Під час проведення дослідження з ігровими командами використовували спосіб визначення коефіцієнту величини навантаження

тренувальної вправи (КВН) за методикою В. М. Костюкевича, 2014 [23, 25] :

$$\text{КВН} = \Sigma \text{ЧСС}_p / \Sigma \text{ЧСС}_{\text{відн. с}}, \quad (2.1)$$

де: ЧСС_p – сума частоти серцевих скорочень за час виконання вправи;
ЧСС_{відн. с} – сума частоти серцевих скорочень за час відносного спокою спортсмена (час відносного спокою дорівнює часу виконання вправи).

Шкала оцінки:

- КВН підтримуючих вправ – від 2,3 до 2,5 (навантаження між малою і середньою величиною);
- КВН розвиваючих вправ – від 2,6 до 3 (навантаження від середньої до великої величини);
- КВН розвиваючих вправ – більше 3 (від великої до максимальної величини).

Педагогічний експеримент проводився у вигляді констатувального та формувального етапів. Основною метою педагогічного експерименту було аналіз структурних компонентів підготовчого періоду підготовки, оцінка ефективності розроблених планів тренування в залежності від типів мікроциклів.

Метою формувального експерименту було обґрунтування планування тренувального процесу футболістів у межах підготовчого періоду річного макроциклу підготовки.

Тривалість дослідження склала вісім місяців (грудень 2022 – серпень 2023 років) річного макроциклу.

Тестування рівня загальної і спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих футболістів проводили за допомогою контрольних тестів, які рекомендовані фахівцями та представлені у науково-методичній літературі.

1. Стрибок у довжину з місця поштовхом двома ногами, см. Для визначення швидкісно-силових якостей використовували стрибок у довжину з місця поштовхом двома ногами. Тесту вправу виконувалися у яму з піском,

яка розташована у секторі стадіону для стрибків з розбігу. Виконувалось 2 спроби, результат кращої спроби воаховували. Результат вимірювали за допомогою рулетки у сантиметрах.

2. Біг на дистанції 30 м, с. Для оцінки швидкісних здібностей спортсменів використовували біг на 30 м. Всі бігові вправи виконувались за правилами змагань з легкої атлетики на доріжці стадіону або манежу. Бігові вправи виконуються з високого старту. Час старту фіксується на секундомірі по початку руху випробуваного.

3. Човниковий біг 7х50 м с веденням м'яча, с. Фіксувався час пробігання футболістом семи відрізків на дистанції 50 м з ривково-гальмівними діями, при цьому опорна нога ставилася за лінію старту і фінішу. Футболіст починав рух з високого старту за сигналом тренера. Час бігу визначили з точністю до 0,1 секунди за допомогою секундоміра.

4. Біг по периметру квадрата із стороною 10 м, с. Ця вправа виконувалась на полі або газоні з обов'язковим оббіганням стійок, що розташовані по уграх квадрата 10х10 м. Фіксували найкращий час з двох спроб. Час старту фіксується на секундомірі по початку руху випробуваного.

5. Різниця в часі пробіжки по периметру квадрата і часу пробіжки відрізка 40 м по прямій, с.

6. Удар по м'ячу ногою на точність з 17 м (правою і лівою ногою по 5 ударів) не менше 10 влучень. Удари по воротах на точність виконуються по нерухомому м'ячу правою і лівою ногою з відстані 17м. Футболісти посилають м'яч в задану половину воріт, він повинен перетнути лінію воріт по повітрю і торкнутися землі не менше ніж в 10 м за воротами. Виконуються по п'ять ударів кожною ногою будь-яким способом. Фіксувалося кількість попадань.

7. Удар по м'ячу на дальність, м. Учасник тестування намагався якомога сильніше і далі ударити м'яч. Удари по м'ячу на дальність виконуються в заданому секторі завширшки 10 м з розбігу по нерухомому м'ячу правою та лівою ногою по черзі. По дві спроби правою і лівою ногами.

Середнє значення сумарної дальності польоту м'яча в метрах характеризує якість виконання вправи. Результат кількості метрів, які м'яч подолав у повітрі.

Всі отримані в даній роботі експериментальні дані було оброблено з використанням пакету програми «Microsoft Excel та Statistica для Windows 7» з розрахунком наступних показників: середнє арифметичне (\bar{x}); середньоквадратичне відхилення (S); помилка середньої арифметичної (m); критерію оцінювання статистичних гіпотез за t-критерієм Стюдента, при $n < 30$. Застосовувались загальноприйняті статистичні методи. При оцінці статистичних гіпотез виходили з 5% рівня вірогідності, яка забезпечує необхідну точність у педагогічних дослідженнях. При проведенні аналізу керувалися загальними положеннями, викладеними в посібниках з математичної статистики. Відмінності по Стюденту вважалися статистично вірогідними при $p < 0,05$.

2.3 Організація дослідження

Дослідження було організовано на базі футбольного клубу «Ворскла», м. Полтава. У дослідженні брали участь 11 футболістів високої кваліфікації віком 20-21 роки футбольної команди «Інваспорт».

Стаж занять футболом складав від 6 до 10 років. Спортивна кваліфікація спортсменів – кандидати в майстри спорту України та перший дорослий спортивний розряд. Всі спортсмени за станом здоров'я були оглянуті та допущені лікарем команди.

Дослідження проводилось в три етапи.

На першому етапі дослідження (вересень 2022 року-жовтень 2022 року) здійснювався констатуючий експеримент, який включав:

- вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи;
- підбір, вивчення і узагальнення науково-методичної літератури з вибраної теми;

- формулювання мети й завдання дослідження, визначено об'єкт і предмет, окреслено методологію дослідження;
- вивчення структури і змісту річного макроциклу підготовки;
- розроблення планів підготовки кваліфікованих футболістів в залежності від типів мікроциклів у підготовчому періоді річного макроциклу;
- проведено тестування вихідного рівня фізичних здібностей футболістів на початку проведення дослідження.

На другому етапі дослідження (грудень 2022 –серпень 2023 року) здійснювався формуючий експеримент, який включав:

- педагогічний експеримент для визначення ефективності розроблених орієнтовних планів тренування кваліфікованих футболістів в залежності від типів мікроциклів у підготовчому періоді річного макроциклу;
- узагальнення отриманих аналітичних та практичних результатів дослідження.

На третьому етапі дослідження (вересень 2023 –грудень 2023 року) проводилось остаточне формулювання висновків дослідження та завершено оформлення змісту і структури кваліфікаційної роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Структура побудови і зміст мікроциклів різної спрямованості у підготовчому періоді річного макроциклу

Спортсмени, які брали участь у дослідженні, мали незначні порушення слуху (мали 1 ступінь втрати слуху). Як визначають фахівці з адаптивного фізичного виховання, лікарі, що порушення слуху не є завадою для спортивної активності, а це лише анатомо-фізіологічна особливість, яку треба враховувати під час проведення тренувального процесу, зокрема, у футболі. Тому дана вада та спорт цілком сумісні, а більш того регулярні тренування допомагають кращим чином розвинути вестибулярний апарат; покращити координацію рухів; підвищити рівень орієнтації у просторі, дрібну моторику; активізувати кровообіг у слуховій системі та мозку; поліпшити рівень фізичної підготовленості; підвищити рівень соціалізації [6, 41, 56]. Аналіз науково-методичної літератури довів, що побудова річного макроциклу підготовки футболістів 20-21 року з вадами слуху ґрунтується на загальноприйнятій теорії періодизації спортивного тренування і передбачала поділ даного річного макроциклу на підготовчий, змагальний та перехідний періоди [26, 37, 38]. При проведенні аналізу основних структурних компонентів тренувального процесу футболістів нами було визначено, що побудова річного макроциклу підготовки базувалася на основі двоциклової системи побудови тренувального процесу. У річному макроциклі планувалось два підготовчих періоди (осінньо-зимовий та весняно-літній підготовчі періоди), два змагальних періоди (весняний та осінній змагальні періоди) і перехідний період. Відповідно до завдання дослідження нами було проаналізовано особливості планування зимового підготовчого періоду річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів. Основна спрямованість тренувальної роботи в підготовчому періоді - придбання спортивної форми з подальшою її стабілізацією. Зимовий підготовчий період

складався з втягувального, двох базових мезоциклів, контрольно-підготовчого мезоциклу (рис.3.1).

У структурі втягувального мезоциклу було виділено три мікроцикли, а саме: першого втягувального мікроциклу; другого втягувального мікроциклу; відновлювального мікроциклу.

До складу першого базового мезоциклу планували чотири мікроцикли: втягувальний мікроцикл; перший ударний мікроцикл; другий ударний мікроцикл; відновлювальний мікроцикл.

У структуру другого базового мезоциклу входило три мікроцикли, а саме: перший ударний мікроцикл; другий ударний мікроцикл; відновлювальний мікроцикл.

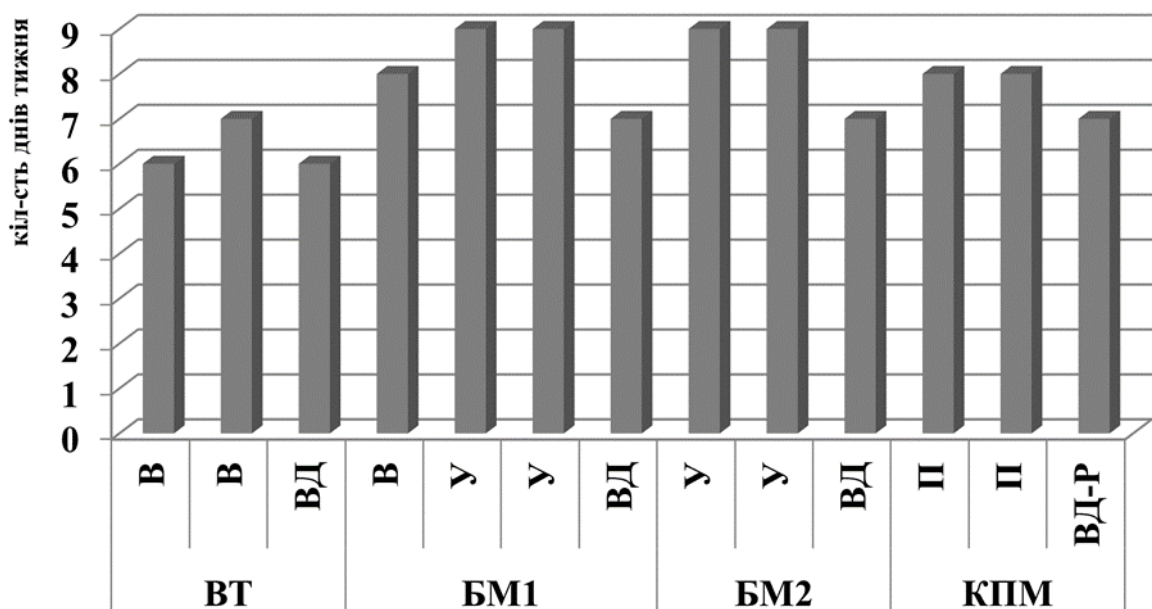


Рис. 3.1. Структура зимового підготовчого періоду річного річного циклу підготовки:

В – втягувальний; ВД – відновлювальний; У – ударний; П – підвідний; ВД-Р – відновно-розвиваючий мікроцикли; ВТ – втягувальний; БМ – базовий; КПМ – контрольно-підготовчий мезоцикли

Структуру контрольно-підготовчого мезоциклу складала також три мікроцикли: перший підвідний мікроцикл; другий підвідний мікроцикл;

відновно-розвиваючий мікроцикл. Виходячи з аналізу планування структурних компонентів підготовчого періоду можна констатувати, що найбільша кількість тренувальних занять (днів) була запланована у межах двох ударних мікроциклів першого і другого базових мезоциклів підготовчого періоду (по 9 тренувальних днів), тоді як в інших мікроциклах кількість тренувальних днів була меншою (від 6 до 8 днів).

Завданням втягувальних мікроциклів було підведення гравців до напруженого тренування в ударних мікроциклах у наступних мезоциклах. Навантаження невелике і може складати 70-75 % від навантаження в ударних мікроциклах.

Ударні мікроцикли були спрямовані на виконання великого сумарного обсягу навантаження різної переважної спрямованості. У межах даних мікроциклів відбувалися формування адаптаційних процесів в організмі спортсменів, вдосконалення фізичної, техніко-тактичної, інтегральної підготовки. Ударні мікроцикли склали основу змісту підготовчого періоду.

Відновлювальні мікроцикли планувалися по закінченню мезоциклів і були спрямовані на забезпечення оптимальних умов протікання відновних і адаптаційних процесів організму гравців. Обсяг тренувального навантаження планувався невисоким, використовували засоби активного відпочинку.

Підвідні мікроцикли планувались наприкінці підготовчого періоду. Зміст даних мікроциклів планувався в залежності від підготовки на заключному етапі, індивідуальних особливостей підготовки гравців, наступних запланованих ігор.

Тренувальне заняття є основною структурною одиницею мікроциклу, в якому застосовуються різні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки, створюються передумови для ефективного протікання адаптаційних і відновних процесів в організмі спортсменів [37, 38, 39].

Отже, з урахуванням специфіки футболу тренувальне заняття в цьому виді спорту може трактуватися як структурна одиниця тренувального

процесу, в якому в залежності від мети і завдань етапу підготовки цілеспрямовано і систематично здійснюється вдосконалення фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості футболістів.

При плануванні мікроциклів найбільш істотним і об'єктивним фактором є взаємодія процесів стомлення і відновлення, які розгортаються в організмі футболістів і обумовлюють чергування навантаження і відпочинку, а також зміни величини і характеру навантажень в мікроциклах.

Спортивне тренування футболістів здійснюється на основі спільних для всіх видів спорту принципів. Однак при їх застосуванні враховують і специфічні особливості футболу, а саме, :

– принцип єдності загальної (неспецифічної) та спеціалізованої підготовки. У підготовці футболістів використовується безліч різних вправ: від простих (біг, стрибки, жонгливання, передачі м'яча в парах і трійках, удари по нерухомого м'яча) до найскладніших (тактико-технічні, ігрові). Вплив кожного з цих вправ неоднаковий і відрізняється як за величиною, і по спрямованості. Правильним буде таке використання тренувальних засобів, коли потенційні можливості, що створюються неспецифічними вправами, підвищуватимуться та реалізуватимуться при застосуванні специфічних вправ. Таким чином, на кожному етапі підготовки перед тренером стоїть завдання знаходження оптимального співвідношення приватних об'єктів неспецифічних та специфічних вправ. Кількісно воно може бути представлене у вигляді коефіцієнта спеціалізованості навантаження (він визначається як відношення (у %) обсягу специфічних вправ до загального обсягу всіх тренувальних засобів;

– принцип безперервності тренувального процесу. Загалом цей принцип реалізується, якщо тренувальні ефекти наступних одне за одним занять взаємопов'язані у часі. У зв'язку з цим поняття безперервності тренування у футболі передбачає, що тимчасові інтервали між заняттями мають забезпечити взаємозв'язок термінових тренувальних ефектів з усіх видів підготовки. Від структури і змісту тренувальних занять і послідовності

їх проведення у мікроциклі – залежить формування тренувальних ефектів - термінових, відставлених і кумулятивних, від яких, в свою чергу, залежить адаптація футболістів до тренувальних і змагальних навантажень;

– принцип варіативної зміни тренувальних навантажень. Варіювання навантажень у футболі винятково важливе через такі обставини: а) застосування однакових, нехай навіть дуже значних за величиною навантажень швидко призводить до адаптації і до того, що спортсмен перестає прогресувати; б) основними у підготовці футболістів є спеціалізовані вправи. Спрямованість більшості їх приблизно однакова. Не випадково, що у різних за формою виконання та кількістю гравців вправах ЧСС виявляється приблизно рівною: 130-160 уд/хв. Великий обсяг таких функціонально одноманітних вправ призводить до стабілізації фізичної працездатності, часто, на невисокому рівні;

– принцип індивідуалізації тренувального процесу. При плануванні у футболі потрібно враховувати два чинники: перший – це структура гри, характеристики якої визначають вимоги до підготовленості футболістів. Наприклад, з погляду цих вимог футболіст має швидко та правильно вирішувати тактичні завдання, технічно виконувати ігрові прийоми, бути фізично працездатним, швидким, спритним; другий чинник – індивідуальна структура підготовленості кожного футболіста. У зв'язку з цим 70-80% вправ виконують з урахуванням вимог гри, а 20-30% – залежно від індивідуальних особливостей футболістів. У таких тренувальних заняттях зовсім необов'язково, щоби футболісти вправлялися індивідуально. Вони можуть працювати у групі, але за своїми завданнями. Індивідуалізація тренувального процесу насамперед має сприяти розвитку кращих якостей футболістів. Чим вищий рівень підготовленості і чим старший футболіст, тим більше індивідуалізується його підготовка;

– принцип циклічності тренувального процесу. Відомо, що циклічність проявляється у систематичному повторенні щодо закінчених структурних одиниць тренувального процесу; окремих занять, мікроциклів,

мезоциклів, періодів, макроциклів (В.М. Платонов). Найбільш важливими у футболі є мікроцикли (у змагальному періоді їх називають міжігровими циклами). Тому фахівцями визначено, що найефективніший є тижневий міжігровий цикл. У ньому можна так планувати навантаження, що вдається і готуватися до чергової гри, та вирішувати стратегічні завдання тренування. Аналіз планування процесу підготовки багатьох провідних команд світу (ФРН, Італія, Англія, Бельгія та ін.) визначає, що 80-100% міжігрових циклів – тижневі. Можна спланувати цикли з концентрованим впливом навантаження та цикли тактичної спрямованості з розвитком усіх рухових якостей, швидко-силових або на витривалість. Чергування цих циклів на етапах змагального періоду дозволить варіювати різні навантаження та віддалити адаптацію та втому.

Дані методичні положення стали основою планування тренувального процесу футболістів 20-21 року з використанням мікроциклів різної спрямованості (табл. 3.1-3.3). Орієнтовні плани тренування було розроблено для втягувальних, удрних та підвідних мікроциклів підготовки.

Як видно з таблиці 3.1 футболісти тренувались в режимі 7-денних мікроциклів з 6-ма тренувальними заняттями. Загальний обсяг тренувального навантаження у втягувальному мікроциклі склав 755 хвилин.

З них на долю навантаження, яке спрямовано, на розвиток загальної фізичної підготовленості відводилось 490 хв (або 65 % від загального часу у втягувальному мікроциклі). Обсяг вправ, які спрямовані, на вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості планувалось 40 хв (або 5,3 % від загального часу у втягувальному мікроциклі). Вправи техніко-тактичної спрямованості планували в обсязі 85 хв (або 11,3 % від загального часу у втягувальному мікроциклі). На ігрову діяльність у мікроциклі відводилось 140 хв (або 18,5 % від загального часу у втягувальному мікроциклі).

У межах ударного мікроциклу навантаження різної спрямованості планувалось в обсязі 1170 хв, з них обсяг вправ загальної фізичної підготовки склав 695 хв (або 59,4 % від загального часу в ударному мікроциклі).

**Приблизний план тренування футболістів у втягувальному мікроциклі
підготовчого періоду (хв)**

Види підготовки та зміст тренування		1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	Всього
ЗФП	Силова підготовка	10 (145/2,5)		-	15 (149/2,5)		10 (150/2,5)	35
	Спеціальна витривалість	-	30 (176/3,2)	-		30		60
	Загальна витривалість	15 (135/2,3)	15 (148/2,5)	-			30 (152/2,6)	60
	Швидкісно силова підготовка	-	-	-	20			20
	Спеціальні вправи з м'ячем	20 (160/2,6)	20 (150/2,5)	30 (148/2,5)	15 (153/2,6)	15 (155/2,6)	15 (162/2,6)	115
	СБВ	10 (138/2,3)	10 (142/2,3)	15 (135/2,3)	10 (138/2,4)	10 (140/2,5)	10 (142/2,5)	65
	ЗРВ	45	30	15	15	30	30	165
Всього ЗФП, хв		100	105	60	75	85	95	490
СФП	Швидкісна підготовка	-	-					-
	Швидкісно силова підготовка	-	-	-	10	-	-	10
	Спеціальна витривалість	-	-	10	-	20		30
Всього СФП, хв		-	-	10	10	20	-	40
	ТТП		15	15	20	20	15	85
	Ігрова підготовка	30 (175/2,7)	25 (172/2,6)	15 (169/2,5)	20 (168/2,5)	30 (180/2,6)	20 (179/2,6)	140
Всього, хв		130	145	100	125	155	130	755

Примітки: ЗФП – загальна фізична підготовка, СФП – спеціальна фізична підготовка, ЗРВ – загально розвивальні вправи, СБВ – спеціально-бігові вправи, ТТП- техніко-тактична підготовка, у дужках вказано (ЧСС, $уд \cdot хв^{-1} / КВН$), де КВН – коефіцієнт величини навантаження вправ

Обсяг вправ спеціальної фізичної підготовки склав 225 хв (або 19,2 % від загального часу в ударному мікроциклі). Обсяг вправ, спрямованих на техніко-тактичне вдосконалення, становив 130 хв (або 11 % від загального часу в ударному мікроциклі). Ігрова діяльність у межах мікроциклу склала 120 хв (або 10,2 % від загального часу в ударному мікроциклі), (табл. 3.2).

Аналіз планування тренувального навантаження у межах підвідного мікроциклу дозволив констатувати наступне: загальний обсяг вправ різної спрямованості склав 1000 хв, з них на долю ЗФП – 490 хв (або 49 % від загального часу в підвідному мікроциклі), СФП – 210 хв (або 21 % від загального часу в підвідному мікроциклі), ТТП – 165 хв (або 16,5 % від загального часу в підвідному мікроциклі), ігрова діяльність – 135 хв (або 13,5 % від загального часу в підвідному мікроциклі), (табл. 3.3).

Результати порівняльного аналізу співвідношення різних видів підготовки кваліфікованих футболістів, які представлено на рис. 3.2, у межах мікроциклів різних типів у підготовчому періоді вказує, що найбільший обсяг вправ загальної фізичної підготовки планувався у втягувальному мікроциклі на початку підготовчого періоду і складав 64% від загального часу. Це пов'язано з тим, що завданням даного мікроциклу було різноманітний розвиток фізичних якостей, поліпшення функціональних можливостей органів і систем організму та формування злагожденості їх прояву у процесі м'язової діяльності під час варіативних ігрових ситуацій (рис. 3.2). У втягувальному мікроциклі коефіцієнт величини навантаження вправ загальної фізичної підготовки коливався у межах від 2,3 до 2,5, тобто навантаження відповідало малої та середньої величинам.

У наступних мікроциклах (ударних і підвідних) засоби ЗФП використовувалися у тренувальному процесі футболісті у меншому обсягу (відповідно 60 % в ударному мікроциклі та 50% у підвідному мікроциклі).

Навпаки доля вправ спеціальної фізичної підготовки мала динаміку збільшення від 5,8 % у втягувальному мікроциклі до 20 % і 22 %, відповідно в ударному та підвідному мікроциклах.

**Приблизний план тренування футболістів в ударному мікроциклі
підготовчого періоду (хв)**

Види підготовки та зміст тренування		1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	Всього
ЗФП	Силова підготовка	15 (148/2,5)		20 (147/2,3)			20 (150/2,3)	55
	Спеціальна витривалість			30 (172/2,8)			30 (178/2,9)	60
	Загальна витривалість							
	Швидкісно силова підготовка	30 (175/2,6)	30 (179/2,7)	-	25 (185/3)	30 (168/2,6)	-	115
	Спеціальні вправи з м'ячем	20 (145/2,6)	20 (152/2,6)	30 (148/2,4)	15 (159/2,6)	15 (160/2,6)	30 (161/2,4)	130
	СБВ	10 (148/2,3)	15 (149/2,3)	20 (150/2,4)	15 (145/2,3)	15 (146/2,3)	20 (150/2,4)	95
	ЗРВ	45	30	45	30	45	45	240
Всього ЗФП, хв		120	95	145	85	105	145	695
СФП	Швидкісна підготовка	20 (175/2,7)	25 (182/2,7)	-	20 (190/3)	20 (180/2,7)	-	85
	Швидкісно силова підготовка	20 (170/2,6)	30 (172/2,6)	-		30 (176/2,6)		80
	Спеціальна витривалість	-		30 (152/2,2)	-	-	30 (154/2,2)	60
Всього СФП, хв		40	55	30	20	50	30	225
	ТТП	15	20	20	30	20	25	130
	Ігрова підготовка	-	20 (180/2,6)	20 (182/2,6)	30 (185/2,5)	20 (180/2,6)	30 (178/2,7)	120
Всього, хв		175	190	215	165	195	230	1170

Коефіцієнт величини навантаження вправ спеціальної фізичної підготовки коливався у межах від 2,5 до 2,7, тобто навантаження планувалось від середньої до великої величини.

**Приблизний план тренування футболістів у підвідному мікроциклі
підготовчого періоду (хв)**

Види підготовки та зміст тренування		1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	Всього
ЗФП	Силова підготовка	10 (148/2,2)		10 (142/2,2)			10 (144/2,3)	30
	Спеціальна витривалість							
	Загальна витривалість		15 (140/2,3)				15 (145/2,3)	30
	Швидкісно силова підготовка							
	Спеціальні вправи з м'ячем	20 (158/2,4)	20 (151/2,4)	30 (150/2,5)	30 (150/2,4)	20 (154/2,4)	20 (151/2,5)	140
	СБВ	10 (138/2,3)	10 (130/2,3)	15 (140/2,3)	10 (148/2,3)	10 (148/2,3)	10 (148/2,3)	65
	ЗРВ	30	45	30	30	45	45	225
Всього ЗФП, хв		70	90	85	70	75	100	490
СФП	Швидкісна підготовка	20 (178/2,7)	20 (185/3)		20 (178/2,7)		20 (185/3)	80
	Швидкісно силова підготовка	30 (170/2,6)	20 (175/2,7)	30 (170/2,6)	-	30 (170/2,6)	20 (175/2,7)	130
	Спеціальна витривалість							
Всього СФП, хв		50	40	30	20	30	40	210
	ТТП	30	30	25	30	20	30	165
	Ігрова підготовка	10 (170/2,6)	30 (180/3,2)	30 (170/2,6)	10 (170/2,6)	40 (185/3,2)	15 (170/2,6)	135
Всього, хв		160	190	170	130	165	185	1000

Зміст тренування передбачав використання спеціально-підготовчих вправ, які за формою, структурою і характером впливу на організм футболістів, схожі на змагальні вправи, а також впливають на виборче

підвищення можливостей окремих фізичних якостей, які у вирішальний момент впливають на рівень спортивного результату в ігровій діяльності.

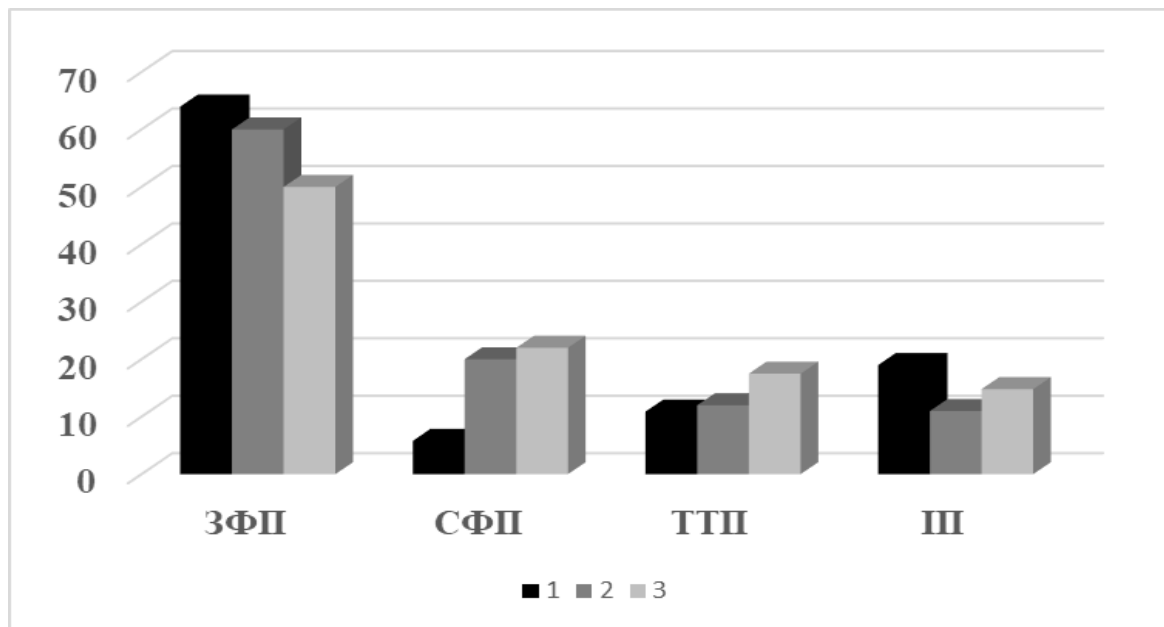


Рис. 3.2 Співвідношення різних видів підготовки футболістів у мікроциклах підготовчого періоду:

1 – втягувальний мікроцикл, 2 – ударний мікроцикл, 3 – підвідний мікроцикл; ЗФП – загальна фізична підготовка; СФП – спеціальна фізична підготовка; ТТП – техніко-тактична підготовка; ІІ – ігрова підготовка

Обсяг вправ техніко-тактичної підготовки у межах підготовчого періоду практично був однаковий з невеликим збільшенням обсягу у підвідному мікроциклі (відповідно від 10,9 % у втягувальному і ударному мікроциклах до 17,5 % у підвідному мікроциклі). Це пояснюється тим, що технічна і тактична підготовка є тим необхідним арсеналом техніко-тактичних прийомів, які лежать в основі майстерності футболіста і включає в себе безкінечні варіанти і уміння найбільш ефективно використовувати індивідуальні та групові можливості футболістів під час гри.

Ігрова діяльність – це одна із форм рухової діяльності футболістів, яка вимагає високої рухової активності гравців і великої інтенсивності м'язової роботи динамічного характеру. Дії футболістів під час гри носять переважно

динамічний характер, де інтенсивність роботи, яка виконується, постійно коливається від помірної до максимальної. Все це пред'являє дуже високі вимоги до фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів.

Як показано на рис. 3.2, обсяг ігрової діяльності футболістів у підготовчому періоді варіював від 19% у втягувальному мікроциклі (КВН дорівнював 2,5-2,6), до 11 % в ударному мікроциклі (КВН – 2,6-2,7) та до 14,85% у підвідному мікроциклі (КВН – 2,6-3,2). Слід зауважити, що ігрова підготовка була присутня у межах всього підготовчого періоду макроциклу, тому що, в ігрових умовах відбувається закріплення техніко-тактичної діяльності (прийомів, комбінацій, систем). Така підготовка інтегрує окремі сторони всього процесу підготовки футболістів у підготовчому макроциклі та надає можливість вийти на початок змагального сезону з оптимальним високим рівнем загальної і спеціальної фізичної та функціональної підготовленості кваліфікованих футболістів.

Основними тренувальними засобами, які використовувалися у підготовчому періоді, були вправи різної переважної спрямованості. Спортивний досвід та результати наукових досліджень вказують, що варіантів розподілу тренувального навантаження у структурних компонентах макроциклу може бути кілька, тобто нема одного найкращого варіанту розподілу навантажень у тренувальних або змагальних мікроциклах.

Таким чином нами було сформовані комплекси засобів, які спрямовані на вдосконалення загальної і спеціальної фізичної підготовки та техніко-тактичної майстерності (командної, групової, індивідуальної).

У таблиці 3.4 представлені тренувальні засоби специфічного та неспецифічного характеру, що використовували у мікроциклах.

Специфічні вправи поділяються на ситуаційні та стандартні. До перших відносяться ігри, що проводяться у тренувальних заняттях відповідно до правил футболу (від 7x7 до 11x11 на все поле) та ігрові вправи («квадрати», ігри в неповному складі або на частині поля). Структура цих вправ найбільше відповідає структурі гри. До ситуаційними вони названі

тому, що при їх виконанні постійно змінюється ситуація та гравцям необхідно приймати різні тактичні рішення.

Таблиця 3.4

Класифікація тренувальних засобів та їх відсоткове співвідношення у мікроциклах (%)

Спеціалізованість	Зміст	Спрямованість	Мікроцикли		
			ВМ	УМ	ПМ
Специфічні вправи	Ігри, що проводяться відповідно до правил змагань та зі змінами у правилах	Змішана	32	20	36
	Вдосконалення стандартних положень (розіграш кутових, штрафних ударів)	Змішана	14	4	10
	Стандартні вправи (індивідуальні, в парах, тройках, четвірках)	Швидкісно-силові якості	6	2	9
		Швидкісна витривалість	4	-	9
		Витривалість	4	14	6
Неспецифічні вправи	Вправи із різних видів спорту (гімнастика, акробатика, фітнес, батут, легкоатлетичні стрибки та метання)	Змішана	4	10	6
	Циклічні вправи (кросовий, темповий біг, фактлек, плавання)	Швидкісно-силові якості	4	-	8
		Швидкісна витривалість	6	-	12
		Витривалість	4	4	8

Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Присідання з обтяженням (гантелі, набивні м'ячі, мішки з піском, диск від штанги, штанга вагою від 40 до 70% ваги спортсмена) з наступним швидким випрямленням. Підскоки і стрибки після присідання з обтяженням і без нього. Стрибки на одній і обох ногах з просуванням, з подоланням перешкод. Те ж з обтяженням. Сплигування з висоти 40 - 80 см з наступним стрибком вгору або ривком на 7 - 10 м. Бігові і стрибкові вправи, які виконувалися, в гору, по піску, естафети з елементами бігу, стрибків. Удари по м'ячу ногою і головою на силу в тренувальну стінку, ворота, удари на дальність.

Для розвитку стартовою швидкістю планувались ривки на 5-10 м з різних вихідних положень: стоячи обличчям, боком, спиною до стартової лінії, з присіда, широкого випаду, з положення сидячи, лежачи, з повільного бігу, підстрибування, бігу на місці. Стартові ривки до м'яча з наступним ударом по воротах, в контрольних іграх з партнером за володіння м'ячем. Змінний біг на дистанції 100-150 м (15-20 м з максимальною швидкістю, 10 - 15 м повільно). Те ж з веденням м'яча. Виконання різних елементів техніки в швидкому темпі.

Вправи для розвитку спритності. Стрибки з короткого розбігу, дістаючи високо підвішений м'яч руками, те ж з поворотом до 180°. Вправи в різних стрибках з короткою скакалкою. Стрибки з поворотами з використанням підкидного трампліну. Переворот в сторону з місця і з розбігу. Стійка на руках. Вправи на техніку пересування, ударів по м'ячу, ведення м'яча, удари по м'ячу ногою, головою. Зупинка м'яча обманні рухи (фінти), відбір і вкидання м'яча. Техніка гри воротаря, індивідуальні, групові та командні прийоми (техніка нападу, захисту, прийоми вратаря та ін.).

Вправи для розвитку спеціальної витривалості планувались наступні: повторне виконання бігових і стрибкових вправ, те ж з веденням м'яча; змінний біг з декількома повторами в серії; кроси зі змінною швидкістю (фартлек). Ігрові вправи з м'ячем великої інтенсивності, тренувальні ігри збільшеною тривалістю. Багаторазове повторення спеціальних техніко-

тактичних вправ (наприклад, кількості повторень і скороченням інтервалів відпочинку між ривками, повторні ривки з м'ячем з подальшим обведенням кількох стійок і ударом по воротах, зі збільшенням довжини ривка тощо).

Для оптимізації тренувального процесу футболістів також необхідно вдосконалення структури та методів техніко-тактичної підготовки. І це повинно відбуватися з урахуванням тенденцій розвитку сучасного футболу, а саме:

- збільшилася кількість гравців, які беруть участь як у атакуючих, і у оборонних діях. Побільшало спортсменів універсального типу, тобто таких, які ефективно грають на своєму місці, а у разі потреби можуть дуже добре зіграти на іншому (наприклад, у нападі). У зв'язку з цим повинно бути повне підпорядкування індивідуальних техніко-тактичних дій колективної мети гри;

- підвищилося вміння вирішувати тактичні завдання, виконуючи технічні прийоми на високій швидкості, за умов активної протидії гравців команди суперника та в умовах жорсткого дефіциту простору та часу. З огляду на це питання взаємодії між ними стають вкрай актуальними;

- важливе значення надається швидкому переходу від оборони до атаки;

- став ефективнішим розіграш стандартних положень. Аналіз останніх чемпіонатів Європи та світу показує, що близько 40% голів футболісти забивали після штрафних та кутових ударів. У зв'язку з цим необхідно збільшити обсяги таких вправ у тренувальних заняттях футболістів.

У зв'язку з вищевикладеним та з тим, що процес удосконалення техніко-тактичної майстерності включає три основні напрями: 1) удосконалення командних техніко-тактичних дій; 2) удосконалення групових ТТД; 3) вдосконалення індивідуального техніко-тактичної майстерності, нами було рекомендовано орієнтовні схеми вдосконалення напрямків цих компонентів. Необхідно відзначити, що індивідуальна майстерність

удосконалюється при виконанні будь-яких вправ.

У таблиці 3.5 представлено орієнтовну схему удосконалення командних техніко-тактичних дій.

Таблиця 3.5

Орієнтовна схема удосконалення командних техніко-тактичних дій футболістів 20-21 року у річного макроциклу

Мета вправи	Тактичні завдання, що вирішуються при виконанні вправи	Засоби тренування
Вдосконалення колективних загальнокомандних взаємодій, що спрямовані на створення та реалізацію гольових ситуацій, зрив атаки суперника і організація атакуючих дій своєї команди	<ol style="list-style-type: none"> 1. Організація атакуючих дій після відбору м'яча у суперника. 2. Колективні дії швидкого переходу середини поля. 3. Колективні переміщення з вибором напрямку атаки. 4. Швидке заняття вигідних позицій з наступним випередженням суперника та завершення атакуючих дій. 	Ігри, що проводилися за правилами футболу Тренувальні вправи на великих майданчиках (не менше половини поля), з великою кількістю гравців (від 7x7, 9x9 до 11x11). У цих вправах необхідно добиватися послідовного поєднання різних ігрових завдань, підпорядкованих досягненню мети гри.
Вдосконалення колективних загальнокомандних і групових взаємодій, що спрямовані на створення та реалізацію гольових ситуацій, зрив атаки суперника і організація атакуючих дій своєї команди	<ol style="list-style-type: none"> 1. Групові та індивідуальні перестроювання при оборонних діях. 2. Колективні дії при відборі м'яча. 3. Створення чисельної переваги при втраті м'яча. 4. Створення вигідних позицій при переході від оборони до атаки. 5. Групові переміщення в атакуючих діях при наявності оперативного простору. 	Ігри, що проводяться з відхиленням від правил змагань по футболу.

В основу формування орієнтовної схеми удосконалення групових техніко-тактичних дій футболістів 20-21 року було покладено теорію В.В. Лобановського [17], де визначається, що при виконанні специфічних тренувальних вправ взаємодія футболістів повинна бути спрямована на вирішення конкретних ігрових завдань. У цьому випадку більша частина специфічних вправ виконуватиметься не у «вільному» ігровому режимі, коли кожен футболіст (або група спортсменів) діє виключно за ситуацією.

У таблиці 3.6 представлено орієнтовні шляхи та тренувальні засоби удосконалення групових техніко-тактичних дій.

Таблиця 3.6

Орієнтовна схема удосконалення групових техніко-тактичних дій
футболістів 20-21 року у річного макроциклу

Мета вправи	Тактичні завдання, що вирішуються при виконанні вправи	Засоби тренування
Вдосконалення групових взаємодій, що спрямовані на вирішення індивідуальних тактичних завдань у групі	1. Колективний контроль м'яча в поєднанні з у поєднанні з узгодженим маневром футболістів. 2. Колективні дії при відборі м'яча (пресинг, комбіновані дії, зустрічний відбір, штучне створення положення «поза грою» тощо).	Ігрові вправи «Квадрат» на площадці, полі різного розміру
Вдосконалення групових взаємодій, що спрямовані, на взяття воріт (для атакуючої групи гравців) протидія взяттю воріт (для групи гравців, хто обороняється)	3. Навісні та прострільні передачі із різних точок у штрафну площадку з одно часовим маневром групи футболістів з метою завершення цієї комбінації ударом по воротах головою, або ногою.	Стандартні вправи (розіграш кутового або штрафного ударів)

Таким чином оптимізація тренувального процесу відбувалася за розробленими орієнтовними планами тренувань та за схемами удосконалення командних, групових та індивідуальних техніко-тактичних дій футболістів.

3.2. Результати порівняння ефективності впроваджених засобів у межах констатуючого та формуючого етапів дослідження

Відповідно до завдань дослідження для підтвердження ефективності впровадження теоретичних та методичних розробок щодо оптимізації тренувального процесу футболістів було проведено порівняльний аналіз показників рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді річного циклу підготовки.

У зв'язку з цим у межах формуючого етапу дослідження було проаналізовано динаміку показників загальної і спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих футболістів під час проведення тренувальних занять у підготовчому періоді макроциклу (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Динаміка показники загальної і спеціальної фізичної підготовки футболістів на початку та по закінченню підготовчого періоду річного макроциклу ($\bar{x} \pm S$), (n=11)

Тестова вправа	Початок експерименту	Закінчення експерименту	$\Delta\%$
Стрибок у довжину з місця поштовхом двома ногами, см	280 \pm 2,15	296,50 \pm 2,22	5,89
Біг 30 м, с	4,07 \pm 0,03	3,85 \pm 0,05*	5,45
Човниковий біг 7x50 м, с	61,06 \pm 0,28	57,62 \pm 1,30*	5,64
Біг по периметру квадрата із стороною 10 м, с	12,87 \pm 1,93	10,54 \pm 0,97*	-13,4
Різниця в часі пробіжки по периметру квадрата і часу пробіжки відрізка 40 м по прямій, с	6,39 \pm 1,13	5,88 \pm 0,96*	-8,0
Точність ударів м'яча по воротах, бали	9 \pm 0,84	11 \pm 0,80*	22
Удар по м'ячу на дальність, м	58,70 \pm 1,25	65,50 \pm 1,74*	10,38

Примітки: * – $p < 0,05$ – порівняно з результатами на початку підготовчого періоду

На основі порівняльного аналізу було зареєстровано вірогідне поліпшення всіх показників рівня загальної і спеціальної фізичної

підготовленості. Так у бігу на дистанції 30 м результат на початку підготовчого періоду становив $4,07 \pm 0,03$ с, по закінченню даного періоду результат було вірогідно ($p < 0,05$) поліпшено до $3,85 \pm 0,05$ с (або на 5,45 % в порівнянні з початком підготовчого періоду). Результат у тестовій вправі «Човниковий біг 7x50 м» вірогідно ($p < 0,05$) покращено на 5,64 % (в порівнянні з початком підготовчого періоду), відповідно з $61,06 \pm 0,28$ с на початку експерименту до $57,62 \pm 1,30$ с по закінченню експерименту.

При виконанні тесту «Біг по периметру квадрата із стороною 10 м» було зареєстровано такі результати: на початку підготовчого періоду спортсмени пробігали за $12,87 \pm 1,93$ с, а по закінченню результат вірогідно ($p < 0,05$) було поліпшено до $10,54 \pm 0,97$ с (або на 13,4% в порівнянні з початком підготовчого періоду). У результаті поліпшення показника в цьому тесті було зареєстровано, відповідно, і кращий результат у тестовій вправі «Різниця в часі пробіжки по периметру квадрата і часу пробіжки відрізка 40 м по прямій». Різниця часу у пробіганні даної дистанції склала по закінченню дослідження $5,88 \pm 0,96$ с (у порівнянні з початком дослідження даний показник дорівнював $6,39 \pm 1,13$ с), тобто результат покращився на 8%.

Точність ударів м'яча по воротах розміром 2x3 м на початку експерименту відповідала $9 \pm 0,84$ бали, по закінченню результат вірогідно ($p < 0,05$) було поліпшено до $11 \pm 0,80$ балів (або на 22 % в порівнянні з початком підготовчого періоду). Результат у вправі «Удар по м'ячу на дальність» в заданому секторі завширшки 10 м з розбігу по нерухомому м'ячу правою та лівою ногою по черзі складав на початку підготовчого періоду $58,70 \pm 1,25$ м, по закінченню результат вірогідно ($p < 0,05$) було поліпшено до $65,50 \pm 1,74$ м (або на 10,38% в порівнянні з початком підготовчого періоду).

Таким чином була наявна достовірність змін результатів тестування після впровадження планів тренувального процесу футболістів 20-21 року з використанням мікроциклів різної спрямованості у всіх педагогічних іспитах.

Отже, експериментальні дані, що отримані у дослідженні, дозволили

констатувати, що у процесі впровадження у тренування футболістів 20-22 років програм підготовки в залежності від типів мікроциклів рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості вірогідно покращився.

Позитивний вплив запропонованих програм тренування на рівень підготовленості футболістів підтверджує також результати ігор у змагальному сезоні 2023 року . Команда клубу «Інваспорт» у складі автора кваліфікаційної роботи стала чемпіонами Кубка України серед спортсменів з вадами слуху та вибороли золоті медалі на чемпіонаті світу, який проходив з 23.09 по 07.10 2023 року в Малайзії.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз доступних нам літературних джерел, а також рекомендації багатьох фахівців, провідних тренерів дозволили стверджувати, що оптимізація процесу підготовки футболістів 20-21 року вимагає подальшого пошуку сучасних підходів та методів. Зокрема перспективними напрямками у підвищенні ефективності тренувального процесу у футболі вважається запровадження у процес підготовки оптимального планування мікроциклів різного типу в залежності від завдань структурних компонентів річного циклу підготовки .

2. При вивченні побудови річного макроциклів визначено, що в основу планування покладено двоциклову систему побудови тренувального процесу.

3. Розроблено та впроваджено у тренувальний процес плани підготовки футболістів у підготовчому періоді макроциклу в залежності від типів мікроциклів та схеми удосконалення командних, групових та індивідуальних техніко-тактичних дій футболістів.

4. Експериментально доведено ефективність розроблених планів підготовки футболістів у підготовчому періоді макроциклу в залежності від типів мікроциклів на основі поліпшення результатів у тестових вправах, що використовували. Відносний приріст склав від 5,45% до 22%.

5. Практична реалізація схем удосконалення командних, групових та індивідуальних техніко-тактичних дій футболістів підвищила ефективність системи підготовки, про що свідчать позитивні результати ігор у змагальному сезоні 2023 року.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Анікеєнко Л.В. Особливості тренувального процесу студентів-футболістів під час спортивного вдосконалення. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 12(144)21. 2021. С. 27-30. DOI 10.31392/NPU-ps.series15.2021.12(144).05
2. Байкина Н.Г. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков. Адаптивная физическая культура. СПб. 2002. № 4. С. 12 – 15.
3. Байкина Н.Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушениями слуха, Запорожье: ЗГУ, 2003, 232 с.
4. Бойченко С. В. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу футболістів на основі педагогічного контролю. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: нав. монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. Харків: ХДАМ (ХХП), 2004. № 20. С. 86 - 91.
5. Бомпа Т. Підготовка чемпіонів: пров. з англ. Т. Бомпа. М: ТОВ Астрель, 2003. 259 с. Бузник А., Джус О. Инструкция по работе научно-методических групп в неаматорских футбольных командах. Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины. Киев, 2001. 40 с.
6. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. К. : Олімпійська література, 2006. 263 с.
7. Булатова М. М. Теоретико-методичні основи реалізації функціональних резервів спортсменів у тренувальній та змагальній діяльності: дис. ... д-ра пед. наук. К., 1997. 356 с.
8. Винник Д.П. Адаптивное физическое воспитание и спорт, Киев: Олимпийская литература. 2010. 608 с.
9. Вихров До., Догадайло У. Педагогічний контроль у процесі

тренування. К.: Науково-методичний відділ Федерації футболу України, 2000. 66 с.

10. Громадська спілка «Асоціація футболу Полтавщини». URL: <https://ffp.org.ua/novini/vishcha-liga-kalendar-chempionatu-poltavskoj-obl-2023-roku-z-futbolu>.

11. Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. 68 с.

12. Джус О.Н. Інструкція зі складання цільових програм підготовки збірних та клубних професійних команд з футболу. Науково-методичний (технічний) комітет федерації футболу України. К., 2001. 29 с.

13. Дорошенко Е. Ю. Передумови формування системи управління техніко - тактичною діяльністю в командних спортивних іграх та оптимізації її окремих чинників. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009, №11. С. 20 – 27.

14. Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: монография. Запорожье: ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013. 436 с.

15. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. К.: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.

16. Залойло В. В., Наумец Е. А. Физическая подготовка спортсменов, специализирующихся в мини-футболе. Физическое воспитание студентов. Харьков, 2010. № 5. С. 50 – 53.

17. Зеленцов А. М., Лобановский В. В. Моделирование тренировки в футболе. 2-е издание перераб. и доп. К.: «Альтерпресс», 1998. 216 с.

18. Іщенко В. Багаторічна динаміка фізичної підготовленості футболістів команди вищої ліги Чемпіонату України ЦСКА (Київ). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. №4. С. 69 – 71.

19. Кабінет Міністрів схвалив проєкт Закону України щодо розвитку адаптивного спорту. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/07/11/kabinetom-ministriv-shvaleno-proyekt-zakonu-ukrayiny-shhodo-rozvytku-adaptyvnogo->

[sportu/](#).

20. Караулова С., Маліков М., Соколова О. Концептуальний підхід до вдосконалення тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 3. С. 36-44.

21. Кокарева С. М. Огляд сучасних методичних інновацій у побудові занять з фізичної підготовки футболістів. Тиждень науки. Тези доповідей науково-практичної конференції, Запоріжжя, 16–20 квітня 2018 р. Запоріжжя: ЗНТУ, 2018. С. 1413 – 1415.

22. Кокарева С.Н. Про деякі аспекти організації швидко-силової підготовки висококваліфікованих футболістів. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: ЗНУ, 2017. Вип. 2. С. 76 - 85.

23. Костюкевич В. М. Побудова тренувальних занять у футболі. Вінниця: Планер, 2013. 194 с.

24. Костюкевич В. М. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі і хокеї на траві в річному циклі підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 8 С. 51 – 55.

25. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2016. 616 с.

26. Курилко Н. Ф. Характеристика величини навантажень та контроль фізичної підготовленості у футболі. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. Харків, 2008. С. 42 - 50.

27. Лісенчук Г. А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів : дис. на здобуття ступеня докт. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». К., 2004. 400 с.

28. Лісенчук Г.А., Тищенко В.О. Технологія контролю техніко-тактичної підготовленості футболістів високої кваліфікації. Наука в

олімпійському спорті. 2020. № 1. С. 52 – 56.

29. Максименко І. Г. Дослідження показників структури фізичної та технічної підготовленості футболістів різної кваліфікації протягом річного циклу тренування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. Харків: ХХІІІ, 2002. № 10. С. 54 - 59.

30. Максименко І.Г. Змагальна та тренувальна діяльність футболістів: монографія. Луганськ: Знання, 2009. 258 с.

31. Маліков М., Сілін В. Динаміка загальної фізичної підготовленості футболістів 15-17 років під впливом експериментальної програми побудови тренувального процесу у підготовчому періоді річного макроциклу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 3. С. 127-135.

32. Мартиросов Э.Г., Балучи Р. Морфологические особенности футболистов высокой квалификации разных амплуа. Футбол-Профи. Донецк, 2006. С. 60 – 65.

33. Матвеев С Ф, Когут Ю, Борисова О В та інші. Адаптивний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту з грифом МОН. Київ: НВП «Інтерсервіс»; 2014. 116 с.

34. Ніколаєнко В. В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності : дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К. : НУФКСУ, 2015. 380 с.

35. Перевозник В. И., Перцухов А. А. Исследование двигательной активности футболистов 17-19 лет в условиях соревновательной деятельности. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2009. №1. С. 53 – 57.

36. Перцухов А. А. Оцінка функціональної підготовленості футболістів 17-19 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2010. №1. З. 40 – 42.

37. Платонов В. Н. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів.

Київ: Олімпійська література, 2017. 656 с.

38. Платонов В. Н. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. К.: Олімпійська література, 2013. 624 с.

39. Пшибильський В. Спеціальна фізична підготовленість кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді тренування. Наука у олімпійському спорті. 2003. №1. С. 23 - 27.

40. Пшибильський В., Міщенко В.С. Функціональна підготовленість висококваліфікованих футболістів: Монографія. К., 2005. 161 с.

41. Розторгуй М., Передерій А. Особливості підготовки спортсменів з вадами зору. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2011. №4(6). С. 46-51.

42. Степаненко Д., Печко Г. Особливості фізичної підготовленості бар'єристів з вадами слуху. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 2. С.142-144.

43. Слуцький Л. В. Педагогічні та фізіологічні підстави для управління фізичною підготовкою футболістів. Трибуна футбольного тренера. 2009. №1 (2). З. 52 – 62.

44. Сичов Б.В. Дослідження змагальної діяльності висококваліфікованих футболістів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2009. №4. З. 49 – 53.

45. Теорія та методика футболу.
URL:https://ozlib.com/825629/sport/teoriya_i_metodika_futbola.

46. Товт В.А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх: навч. посібн. Ужгород: ПП «Данило С.І.».2017. С. 97-102.

47. Футбол: програма для ДЮСШ та СДЮШОР з футболу. Київ, 2003. 60 с.

48. Хуртик Д.В. Особливості технічної підготовки спортсменів з порушеннями слуху у різних видах спорту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 8. С.110-113.

49. Шамардин В. Н. Технология подготовки футбольной команды высшей лиги. Днепр: «Інновація», 2012. 352 с.

50. Шинкарук О. А. Відбір спортсменів та орієнтація їх підготовки у процесі багаторічного вдосконалення (на матеріалі олімпійських видів спорту): автореф. дис. ... доктора наук з фіз. вихованню та спорту.: 24.00.01 К., 2011. 48 с.

51. Шкрібтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К.: Олімпійська літератури, 2005. 256 с.

52. Янчук К.О., Худякокова, В.Б., Володченко, О.А., & Тихорський, О.А. (2021). Фактори, що впливають на тренувальний процес каратистів із вадами слуху. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (1(129), 124-131. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1\(129\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).27).

53. Vuljanić, A., Tišma, D., & Miholić, S. J. (2017, January). Sports-Anamnesis Profile of Deaf Elite Athletes in Croatia. In 8th International Scientific Conference on Kinesiology.

54. Ianchuk, K., Tykhorskyi, O., & Petrenko, I. (2020). Analysis of attack techniques of highly skilled female karatekas with hearing hearing impairments. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 8(2), 64-72.

55. Kadochkin A.N., Valeev R.V., Savinykh L.E. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2011, vol. 8, pp. 86 – 88.

56. Platonova, Y., Deriabina, G., Lerner, V., & Filatkin, A. (2019, November). The use of karate for the correction of mental processes in children of primary school age with hearing impairment. In 4th International Conference on Innovations in Sports, Tourism and Instructional Science (ICISTIS 2019). Atlantis Press.