

Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

ПРАКТИКУМ З ФУТБОЛУ

**Методичні рекомендації до виконання
індивідуальних практичних завдань**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Затверджено
на засіданні методичної ради
Протокол № 8 від 17.04.2025 р.

Краматорськ–Тернопіль
ДДМА
2025

Практикум з футболу : методичні рекомендації до виконання індивідуальних практичних завдань для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти / уклад. О. В. Єрмоленко. – Краматорськ–Тернопіль : ДДМА, 2025. – 53 с.

Розроблено з метою допомогти студентам закріпити теоретичний матеріал із дисципліни «Практикум з футболу» на основі самостійного виконання завдань, а також розвитку творчих здібностей та ініціативи під час вирішення поставлених задач. Пропоновані завдання являють собою практичні ситуації, що виникають під час навчально-тренувального процесу з футболу.

Укладач

О. В. Єрмоленко, викл.

Відп. за випуск

С. О. Черненко, в.о. зав. кафедри.

ЗМІСТ

Вступ	4
1 Теоретико-методичні аспекти спортивного тренування у футболі.....	5
1.1 Сучасна система спортивного тренування.....	5
1.2 Структура, зміст та види тренувальних занять з футболу	10
1.3 Засоби та методи тренувальних занять з футболу	18
1.4 Навантаження в процесі спортивної підготовки футболістів.....	20
1.5 Особливості навчання техніки гри у футбол	25
1.6 Моделювання тренувальних занять з футболу.....	29
2 Практичні завдання з дисципліни	36
2.1 Практичне завдання № 1	36
2.2 Практичне завдання № 2	39
2.3 Практичне завдання № 3.....	45
Література.....	52

ВСТУП

У сучасному українському та світовому футболі відбуваються важливі зміни, які обумовлені як процесом становлення професійних основ його розвитку, так і фундаментальними трансформаціями соціального середовища. На сьогоднішній день якість підготовки футболістів залежить від наступних обов'язкових складових навчально-тренувального процесу: інфраструктура, зміст та методика навчання, якість викладання. Низька якість викладання є головним фактором який не сприяє раціональній підготовці кваліфікованого спортивного резерву. Викладені положення концентрують увагу на необхідності підготовки висококваліфікованих фахівців, які повинні володіти сучасними теоретико-методичними аспектами організації та проведення навчально-тренувальних занять з футболу. Це пов'язано з тим, що сучасна система вищої педагогічної освіти здійснює перехід на новий рівень з необхідністю формування високого рівня професійних компетенцій майбутніх фахівців.

Методичні рекомендації підготовлені з урахуванням вимог до рівня підготовки фахівців з вищою освітою, ґрунтовно підібраний матеріал, який відображає різноманіття концептуальних підходів, світоглядні орієнтації та методологічні обґрунтування.

У пропонованих методичних рекомендаціях розглянуті основні питання сучасної системи спортивного тренування у футболі, що передбачає необхідність систематичного опанування студентами досить складного теоретичного матеріалу і придбання навичок вирішення окремих завдань і проблем. Це зумовлює значну питому вагу самостійної роботи студентів, включаючи вивчення необхідної літератури, вміння осмислити існуючі підходи до досліджуваної проблеми, сформувати власну точку зору і застосувати отримані знання для аналізу конкретних практичних ситуацій.

Методичні рекомендації призначені для супроводження самостійної роботи з дисципліни «Практикум з футболу» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ У ФУТБОЛІ

1.1 Сучасна система спортивного тренування

Спортивне тренування – детально організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю.

Мета спортивного тренування – досягнення фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів в обраному виді спорту, досягнення високих спортивних результатів.

Завдання спортивного тренування:

- зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток;
- оволодіння спортивною технікою і тактикою;
- розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) у відповідності до обраного виду спорту;
- виховання моральних і вольових якостей;
- оволодіння практичними та теоретичними знаннями в галузі фізичного виховання і спорту.

Завдання спортивної підготовки вирішуються у комплексі протягом усього процесу тренування. Сам тренувальний процес складається із шести взаємозалежних сторін підготовки: **фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, морально-вольової та інтегральної.**

Фізична підготовка спрямована на виховання фізичних здібностей (силових, швидкісно-силових, швидкісних, витривалості), необхідних для спортивної діяльності. Фізична підготовка розподіляється на *загальну та спеціальну*.

Завданнями *загальної фізичної підготовки* є різноманітний розвиток фізичних якостей, які не обумовлюються специфічними здібностями, що проявляються в обраному виді спорту.

Спеціальна фізична підготовка вирішує завдання виховання специфічних здібностей, завдяки яким спортсмен досягає успіху в обраному виді спорту.

У процесі фізичної підготовки спортсмени підвищують рівень функціональної підготовленості та спеціальної тренуваності.

Технічна підготовка спрямована на оволодіння спортсменом спеціальних дій, які виконуються в змаганні, а також за допомогою яких спортсмен бере участь в тренувальному процесі. Технічна підготовка здійснюється поетапно, спочатку спортсмени оволодівають необхідними

технічними навиками в обраному виді спорту, потім вони вдосконалюються та доводяться до автоматизму в тренувальних заняттях і, нарешті, реалізуються в процесі змагань.

Тактична підготовка має сприяти спортсмену в реалізації спортивної майстерності під час змагань. У процесі тактичної підготовки відбувається формування у спортсмена вміння вести спортивну боротьбу з урахуванням своєї підготовленості, можливостей суперника, зовнішніх умов тощо.

Теоретична підготовка необхідна спортсмену, щоб озброїтись знаннями з теорії та методики спортивного тренування, змісту і закономірностей підготовки спортсменів, еволюції розвитку виду спорту тощо.

Досягнення високого спортивного результату неможливе без належної **психологічної підготовки**, в процесі якої виховуються та вдосконалюються морально-вольові якості, вміння налаштовуватись на спортивну боротьбу. Належна психологічна підготовка дозволяє сформувати в спортсмена спеціальні психологічні функції, пов'язані з особливостями змагальної діяльності в обраному виді спорту.

Сутністю **інтегральної підготовки** є об'єднання в одне ціле умінь та навичок, фізичних якостей, знань, досвіду, рівня підготовленості, що дозволяє здійснювати комплексну (інтегральну) підготовку. Інтегральна підготовка особливо важлива для спортсменів високої кваліфікації.

Планування тренувального процесу спортсменів з урахуванням окремих сторін підготовки дозволяє більш систематизовано підібрати засоби і методи підготовки, а також визначити критерії контролю за рівнем підготовленості спортсменів.

Спортивне тренування здійснюється на основі загальнопедагогічних принципів і принципів методики фізичного виховання і спорту. Сучасна система підготовки спортсменів здійснюється на таких основних принципах, що базуються на науково-методичній основі і включає в себе:

- спрямованість до максимально можливих досягнень;
- поглиблена спеціалізація та індивідуалізація;
- єдність загальної та спеціальної підготовки;
- безперервність тренувального процесу;
- єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень;
- хвилеподібність динаміки навантажень;
- циклічність тренувального процесу.

Спрямованість до максимально можливих досягнень. Цей принцип повною мірою відображає сутність спорту – перемога у змаганні. Тому цілком закономірним є намагання кожного спортсмена пройти шляхом вдосконалення якомога далі, що стимулюється самою системою спортивних змагань та єдиною спортивною класифікацією.

Поглиблена спеціалізація та індивідуалізація. Закономірністю сучасного спорту є неможливість досягти максимально можливого результату не дотримуючись принципу поглибленої спеціалізації та індивідуалізації. Використання цього принципу також пов'язане з природною обдарованістю того чи іншого спортсмена, його схильністю до певної специфічної діяльності.

Єдність загальної та спеціальної підготовки. Взаємозалежність загальної та спеціальної підготовки обумовлена нерозривністю і безумовною необхідністю кожної із сторін спортивної підготовки. Спеціальна підготовка базується на загальній підготовці, тобто зміст спеціальної підготовки залежить від передумов, які створюються загальною підготовкою, а зміст загальної підготовки визначається особливостями спортивної спеціалізації.

Безперервність тренувального процесу. Основна сутність цього принципу полягає в тому, що спортивне тренування будується як цілорічна та багаторічна система занять. Зв'язок між ланками тренувального процесу забезпечується безперервною послідовністю термінових відставлених та кумулятивних ефектів тренування. Інтервал між заняттями визначається на основі закономірностей відновлення та підвищення працездатності.

Єдність поступовості та граничного збільшення тренувальних навантажень. Принцип відображає закономірності адаптації до тренувальних і змагальних навантажень. У процесі багаторічного тренування спортсмену на кожному наступному етапі пред'являють більш високі вимоги. В той же час обсяг тренувальних навантажень обмежується підготовленістю та кваліфікацією спортсмена.

Хвилеподібність динаміки навантажень. Принцип обумовлений необхідністю відпочинку після навантаження. Прогресуюче підвищення навантаження на окремих етапах вступає у певне протиріччя зі змінами в організмі, які викликані процесами пристосування до навантажень та необхідністю відпочинку і біологічному перевлаштуванню організму. Виходячи з цього виділяють малі, середні і великі «хвилі» .

Циклічність тренувального процесу. Принцип циклічності проявляється в систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць (циклів) тренувального процесу.

Виділяють:

- 1) малі цикли – мікроцикли;
- 2) середні цикли – мезоцикли;
- 3) великі цикли – макроцикли (піврічні, річні, олімпійські).

Дотримання принципу циклічності тренувального процесу змушує враховувати наступне:

- побудова тренувального процесу виходить із необхідності повторення основних елементів його змісту і послідовної зміни тренувальних занять згідно з логікою підготовки до основних змагань;

- будь-який фрагмент тренувального процесу розглядати у взаємозв'язку з формами його циклічної структури (структура і зміст мікроциклів визначається його місцем в структурі мезоциклу, а структура мезоциклу визначається мікроциклами, з яких він складається та його місцем у структурі макроциклу);

- використання засобів і методів спортивного тренування призведе лише тоді до позитивних результатів, коли вони відповідатимуть певному циклу і його завданням;

- під час побудови циклів тренувань необхідно враховувати природні, біологічні ритми організму.

Єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості. Цей принцип обумовлений закономірностями, що відображають структуру і взаємозв'язок змагальної та тренувальної діяльності спортсмена. У першу чергу це стосується побудови тренувального процесу, яка має бути спрямована на формування оптимальної структури змагальної діяльності.

Цим принципом необхідно керуватися при розробці програми підготовки спортсменів на довготривалий період.

Єдність і взаємозв'язок тренувального процесу і змагальної діяльності з позазмагальними чинниками. Цей принцип передбачає врахування можливостей росту спортивних досягнень за рахунок: використання засобів відновлення і стимуляції працездатності спортсмена; використання спеціальних дієт, що відповідають специфіці виду спорту і особливостям підготовки спортсменів; використання тренувань в середніх та високих горах, а також штучних гіпоксичних тренувань; оптимізація підготовки в умовах високих і низьких температур навколишнього середовища; подолання порушення циркарних ритмів внаслідок дальніх перельотів до місць підготовки і змагань; використання високоточної діагностичної апаратури, ефективного тренажерного обладнання.

Взаємозумовленість ефективності тренувального процесу і профілактик спортивного травматизму. Дотримання цього принципу в процесі підготовки спортсменів, поряд із вирішенням завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовки, передбачає постійну роботу з профілактики спортивного травматизму. Акцент варто зробити на покращення матеріально-технічного і організаційного забезпечення тренувальної та змагальної діяльності, раціональній побудові багаторічної та річної підготовки, врахуванні погодних та кліматичних умов, раціональному харчуванні та засобах відновлення і стимуляції працездатності, активізації адаптаційних процесів.

Дидактичні принципи

У процесі підготовки спортсменів окрім специфічних принципів використовуються також загальнодидактичні принципи: систематичності та послідовності, свідомості, активності та самостійності, наочності,

доступності, індивідуалізації. Однак, для практики спорту важливими є дидактичні принципи, які відповідають запитам сучасного спорту.

Принцип доцільності та практичності. Дотримання цього принципу дозволяє не лише цілеспрямовано засвоювати програмний матеріал, але й досягати відповідної мети при техніко-тактичному та фізичному удосконаленні. При цьому в самому процесі навчання і тренування відкидається все зайве і безперспективне. Процес засвоєння всієї системи рухів має носити практичний та прикладний характер.

Принцип готовності. Принцип вимагає, щоб до проведення навчально-тренувального процесу були готові як тренер, так і спортсмен. Тренер має володіти професійними вміннями та навичками практичної роботи, а спортсмен повинен мати попередню базову готовність для досягнення успіху в подальшій спортивній підготовці.

Принцип керованості та підконтрольності. Принцип обумовлює зворотній зв'язок між тренером та спортсменом. Особливо увага приділяється поточному контролю, що дозволяє вносити відповідні корекції в тренувальний процес.

Принцип позитивної мотивації. Цей принцип дозволяє за рахунок психологічної стимуляції постійно підтримувати у спортсменів орієнтацію не лише на заняття певним видом спорту, але й на досягнення відповідних спортивних результатів.

Принцип систематичності. Дотримання цього принципу дозволяє не лише раціонально побудувати тренувальну роботу з урахуванням стимуляційних та відновлювальних фаз, але й враховувати закономірності адаптації організму спортсменів до тренувальних і змагальних навантажень.

Принцип смислової та перцептивної «наочності». Основною сутністю цього принципу є аналіз смислової та сенсомоторної інформації в процесі виконання рухів спортсменом.

Принцип планованості та поступовості. Принцип передбачає стратегічно сплановану програму засвоєння рухів, розвитку фізичних якостей та удосконалення спортивної майстерності. Така програма має бути розроблена покроково і носити алгоритмізований характер. Окрім цього планується поступове ускладнення виконання тренувальних завдань.

Принцип методичного динамізму і прогресування. Важливо в процесі навчання та тренування досягати позитивної динаміки. Тобто, процес навчання та тренування має активно просуватися вперед, що обумовлює правильно вибрані засоби та методи та їх ротацію відповідно до поточних завдань.

Принцип функціональної надлишковості та надійності. Цей принцип передбачає функціональні резерви організму спортсмена в процесі засвоєння та удосконалення спеціалізованих рухів, що дозволяє ефективно виконувати тренувальні та змагальні дії під впливом втоми та різних чинників, які збивають.

Принцип міцності та пластичності. Процес засвоєння рухів передбачає формування рухової навички. До того ж при досягненні рухової навички необхідно зберігати за нею певну пластичність, тобто відповідну варіативність у виконанні.

Принцип доступності та стимулюючої трудності. Вправи, що виконуються спортсменом, не лише повинні бути доступними, але певною мірою мають бути достатньо складними, що стимулює спортсмена до повної мобілізації психічних та фізичних можливостей.

Принцип індивідуалізованого навчання в колективі. Індивідуалізоване навчання в колективі є достатньо ефективним в силу порівняння результатів різних спортсменів, обміну досвідом, взаємодопомоги, атмосфери суперництва тощо.

Принцип формально-евристичної єдності. Принцип передбачає діалектичний баланс між традиційними підходами до процесу навчання і тренування та новаторством.

Принцип науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності. Принцип передбачає не лише дотримуватись достовірних наукових даних щодо закономірностей засвоєння рухів, але й необхідність враховувати евристичний підхід як тренерів практиків, так і самих спортсменів.

Контрольні питання

1. Сутність поняття «спортивне тренування».
2. Мета та завдання спортивного тренування.
3. Розділи спортивної підготовки та їх характеристика.
4. Принципи спортивного тренування та їх характеристика.

1.2 Структура, зміст та види тренувальних занять з футболу

Тренувальне заняття складається з трьох частин: **ввідно-підготовчої, основної та заключної.**

Ввідно-підготовча частина

У **ввідно-підготовчій частині** здійснюються організаційно-методичні впливи тренера (повідомлення завдань тренування, ознайомлення зі структурою тренувального заняття, у разі потреби – короткий аналіз попереднього заняття) і проводиться розминка.

Розминка як вступна частина кожного тренування виконує три загальні функції: регулювання метаболічних процесів, технічне та

координаційне входження в поточну діяльність та підйом рівня психічної готовності (таблиця 1.1).

Технічне та координаційне входження в поточну діяльність є обов'язковою функцією розминки у футболі. Третя функція розминки також істотна, вона регулює психічні та когнітивні компоненти спортсменів. Це відноситься до придбання нових технічних навичок і т. д.

Розминка в будь-якому виді спорту поділяється на дві частини: загальну і спеціальну. Вони характеризуються відповідним набором вправ (таблиця 1.2).

Таблиця 1.1 – Головні функції, мета та очікувані ефекти виконання розминки

№ з/п	Функція	Мета	Очікувані ефекти
1	Регулювання метаболічних процесів	Прийняття метаболічних систем організму для виконання основних завдань та попередження травм опорно-рухового апарату	Підвищення температури м'язів та внутрішніх органів; зниження в'язкості м'язів та супротиву судинного русла разом з підвищенням температури; збільшення об'єму кисню; збільшення об'єму вживання кисню
2	Технічне та координаційне впрацювання	Активізація центральної та периферичної нервових систем та запобігання отримання травм під час виконання складнокоординаційних вправ	Більш швидке скорочення та розслаблення м'язів; збільшення сприйняття м'язів та усіх рухових механізмів керування; підвищення стійкості та економічності основних біомеханічних функцій та техніки рухів
3	Досягнення психічної готовності	Мобілізація спортсмена або групи спортсменів для свідомої роботи та досягнення необхідної мотивації для вирішення певного завдання	Досягнення психічної концентрації для виконання наступного навантаження; вдосконалення психічного та емоційного контролю

Загальна частина розминки зазвичай починається з постановки цілей тренування. Це той час, коли повинні бути пояснені найбільш суттєві деталі майбутніх навантажень та організація тренувального заняття. Спортсмени високої кваліфікації зазвичай розминаються за індивідуальною програмою, виконуючи власну комбінацію вправ. Однак іноді потрібно акцентування деяких деталей загальноприйнятої схеми

вступної частині тренування. У такому випадку, можуть включатися додаткові вправи в разі наявності попередніх травм м'язів або суглобів, більш обережне виконання вправ для тих груп м'язів. Ознаками настання бажаного стану, який повинен бути викликаний виконанням цієї частини розминки, є збільшення ЧСС (до 110–130 уд. / хв), легке потовиділення, збільшення частоти дихання та легеневої вентиляції, покращений загальний стан організму. Загальна частина розминки зазвичай триває 8–15 хв.

Початкова частина розминки зазвичай повинна включати кілька вправ низької та середньої інтенсивності, з метою посилення кровообігу, збільшення температури тіла та полегшення процесу окислення в працюючих м'язах. Загальноновизнано, що зігріті м'язи і сполучні тканини легше подовжуються і позитивно реагують на розтягнення. Тому наступний крок включає вправи на розвиток гнучкості, в яких активна динамічна складова (скручування, кругові рухи рук і верхньої частини тулуба тощо) передують пасивній. Загальна частина розминки продовжується виконанням силових вправ з помірними зусиллями, зазвичай які виконуються без збільшених обтяжень, хоча можуть використовуватися і вправи з опором партнера (табл. 1.2).

Таблиця 1.2 – Загальна та спеціальна частини розминки

№ з/п	Частина розминки	Зміст	Особливості
1	Загальна (кардіоваскулярний блок)	Циклічні вправи низької та середньої інтенсивності (різновиди бігу, стрибки і т.д.), калістеника – різноманітні вправи з повним діапазоном рухів для основних м'язових груп та усіх суглобів (головним чином без додаткових обтяжень або супротиву)	Може виконуватись індивідуально або в невеликих групах; тривалість приблизно 8–15 хвилин (залежить від температури навколишнього середовища та індивідуальних вимог)
2	Спеціальна (нейромускульний блок)	Специфічні для футболу вправи які впливають на переважаючі метаболічні системи та технічні (техніко-тактичні) навички які будуть задіяні в основній частині тренувального заняття	Може виконуватись під наглядом тренера, тривалість 10–20 хвилин

Спеціальна частина розминки присвячена специфічним у футболі метаболічним і/або технічним особливостям тренування. Спеціально підібрані вправи повинні активізувати координаційні механізми, необхідні для виконання технічних дій, які використовуються в основній частині тренування.

Крім того, ці вправи повинні допомогти посилити психічну готовність спортсмена до вирішення наступних рухових завдань вищої складності. Ці вправи важливі для запобігання невдач при виконанні координаційно дуже складних вправ, тобто вони вносять свій внесок в попередження травм.

Незважаючи на їх різноманітність, існує два можливих альтернативних варіанта розминки які використовуються тренерами (таблиця 1.3).

Найбільш часто варіант який використовується – стандартна спеціальна розминка, що складається зі звичних вправ і завдань в певній послідовності. Така розминка є частиною звичайної роботи, яка не вимагає ніякої додаткової мотивації, може бути легко організована і зазвичай триває 8-15 хв. Висококваліфіковані спортсмени зазвичай мають власний варіант стандартної розминки і навіть деяку кількість інших варіантів, які підходять для різних спортивних дисциплін.

Таблиця 1.3 – Стандартний та специфічний варіанти виконання спеціальної частини розминки

№ з/п	Варіант виконання спеціальної частини розминки	Зміст	Переваги
1	Стандартний	Повністю стандартизована програма, яка враховує звичні вправи та завдання в певній послідовності	Економічність виконання; відносно невелика тривалість та проста організація
2	Спеціальна (нейромускульний блок)	Типова передзмагальна розминка або інша нестандартна, яка враховує відносно нові та привабливі елементи	Порушення монотонності та налаштування на виконання незвичної рухової програми

Ключові аспекти ввідно-підготовчої частини:

- *Необхідно повідомити про цілі та зміст тренування.*
- *Необхідно пристосуватись до тренувальних умов і наявних у розпорядження ресурсів.*
- *Тривалість залежить від етапу підготовки, на якому перебувають гравці.*
- *Загальна частина (кардіореспіраторна робота).*
- *Спеціальна частина (знайомство зі змістом).*
- *Необхідно варіювати обладнання та тренувальні умови залежно від змісту роботи.*
- *Перша фаза не повинна бути стомлюючою, використовуються низьке або середнє фізичне навантаження.*

- *Необхідно створити робочу обстановку, яка змушує гравців концентруватися на виконанні роботи.*

Основна частина

В **основній частині** заняття виконується специфічна робота відповідно до зазначеного вище принципу поступового збільшення складності. Саме тут виконується робота над досягненням цілей, визначених у довгостроковій програмі.

Під час цієї стадії тренування інтенсивність досягає максимальної точки, тобто у певні моменти наближається до рівня змагання.

При цьому необхідно стежити, щоб гравці зберігали належний рівень уважності та концентрації. Дуже важливу роль відіграє час на відновлення, який має дозволяти спортсменам досягати необхідного рівня інтенсивності та залишатися в оптимальному фізичному стані. Чим вища інтенсивність вправ, тим правильніше повинно відбуватись відновлення гравців. Під час цієї частини заняття гравці вивчають і вдосконалюють більшість з навичок, тому тренер повинен особливу роль приділяти демонстрації та коригуванню, використовуючи засоби та методи навчання, вибрані для підготовки певної групи виконавців.

Ключові аспекти основної частини:

- *Тривалість залежить від вікової групи: 35–40 хвилин для гравців 8–9, 10–11, 12–13 та 14–15 років; приблизно 60 хвилин для старших юнаків та дорослих гравців.*
- *Види роботи визначаються цілями та змістом. На початку тренування гравців знайомлять з ними, а в основній частині дають більш специфічні техніко-тактичні пояснення.*
- *Робота має бути спеціальною та проходити відповідно до загальної програми тренувань.*
- *Під час навчання необхідно дотримуватися принципу поступового збільшення складності тренування.*
- *Обов'язково треба стежити за правильною гідратацією, відновленням та дотриманням гігієни гравців на тренуваннях.*
- *Гравці повинні зберігати достатній рівень мотивації та стимулів для досягнення поставленої мети.*
- *Вправи повинні бути різноманітними як у рамках одного тренування, так і щодо інших занять. Необхідно заохочувати прагнення гравців до навчання, пропонувати їм різні варіанти рішень.*
- *Необхідно здійснювати перенесення засвоєного на тренуванні матеріалу у реальні ігрові ситуації.*
- *Необхідно завершити заняття грою.*

Заклучна частина

Заклучна частина тренування містить вправи, спрямовані на нормалізацію пульсу та функціональне відновлення. Зазвичай сюди входять вправи на розтягування, гнучкість та еластичність. Інтенсивність низька або дуже низька, і так до, власне, закінчення фізичної активності. Як і при розминці, вправи в заклучній частині повинні відповідати цілям та змісту заняття, проте найчастіше вони не мають на увазі роботу з м'ячем, який обов'язково має використовуватись у початковій фазі тренування. На завершення необхідно наголосити, що заклучна частина важлива не тільки в контексті цього конкретного тренування, а й для підготовки до наступних занять. Вона не тільки служить гарною нагодою оцінювання, але й шансом дізнатися думку самих гравців – чи задоволені вони собою, своєю роботою, чи було тренування цікавим.

Ключові аспекти заклучної частини:

- *Тривалість від 10 до 15 хвилин.*
- *Під час заклучної частини пульс поступово має повернутися до стану спокою.*
- *Це також правильний момент для гравців, щоб отримати від тренера як позитивні, так і негативні відгуки.*
- *Гравець та тренер отримують можливість проаналізувати та оцінити роботу на тренуванні в індивідуальному порядку.*

У тренувальному процесі плануються і проводяться основні та додаткові заняття. На основних заняттях розв'язуються головні завдання певного етапу підготовки. На додаткових заняттях вирішуються окремі завдання підготовки, зокрема відновлення спортивної працездатності.

Тренувальні заняття характеризуються певною спрямованістю. Під спрямованістю тренувального заняття розглядаються способи впорядкування його змісту, що передбачають доцільне використання навантажень переважно різної спрямованості, тобто таке їх поєднання і розміщення в часі, яке забезпечує необхідний тренувальний ефект при оптимальних витратах енергії спортсменів.

За ознакою локалізації спрямованості засобів і методів, застосовуваних на заняттях, розрізняють заняття вибіркової (переважної) і комплексної спрямованості.

На **заняттях вибіркової спрямованості** розв'язуються завдання переважного розвитку окремих властивостей і здібностей, які визначають рівень спеціальної підготовленості спортсменів – їх швидкісних і швидко-силових якостей, анаеробної й аеробної продуктивності, спеціальної витривалості тощо.

Заняття комплексної спрямованості будуються з урахуванням одночасного розвитку різних якостей і здібностей. Вони будуються за двома варіантами.

Перший полягає в тому, що програма окремого заняття ділиться на дві або три самостійні частини. Наприклад, у першій частині застосовують

засоби для підвищення швидкісних можливостей, у другій і третій – для поліпшення витривалості під час роботи відповідно анаеробного й аеробного характеру. Або, в першій частині вирішуються завдання навчання нових технічних елементів, у другій – фізичної підготовки, а в третій – технічного вдосконалення і та ін. Інший варіант передбачає не послідовний, а паралельний розвиток декількох (зазвичай двох) якостей.

У тренуванні футболістів застосовуються заняття вибіркової та комплексної спрямованості. Форма проведення занять залежить від завдань, які розв'язуються в певному мікроциклі, а також від кількості тренувальних занять упродовж дня. Зазвичай, якщо проводяться дворазові заняття, то одне з них – односпрямоване (наприклад, розвиток швидкісно-силових якостей), а друге – комплексне (вдосконалення техніко-тактичної майстерності та спеціальної витривалості).

Виходячи з поставлених завдань, розрізняють такі типи занять: **навчальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні.**

У процесі підготовки футболістів застосовуються всі типи занять, але в основному це **тренувальні, навчально-тренувальні, модельні та відновлювальні.**

На **тренувальних заняттях** в основному розв'язуються завдання вдосконалення техніко-тактичної майстерності й розвитку рухових здібностей. Найчастіше такі заняття проводяться в змагальному періоді.

Навчально-тренувальні заняття більше проводяться в підготовчому періоді, де поряд з удосконаленням освоєного матеріалу вивчаються нові елементи техніки і тактики гри.

Модельні тренувальні заняття, як правило, проводяться в передзмагальному мезоциклі і протягом змагального періоду. Основною метою таких занять є апробування плану майбутньої гри. На такому занятті проводиться гра двома складами, один з яких являє собою стартовий склад на майбутню гру. Завдання другого складу намагатися скопіювати гру майбутнього суперника. У плануванні тренувального процесу таке заняття позначається як «модельна гра».

Відновлювальні заняття, як правило, проводяться в кінці мікроциклів або після гри. Їх основне завдання – стимулювати відновлювальні процеси і сприяти формуванню так званих відставлених тренувальних ефектів.

Залежно від конкретних завдань і змісту тренувального заняття, а також рівня підготовленості спортсменів, розрізняють такі організаційні форми тренувального заняття: **індивідуальну, групову, фронтальну, вільну.**

При **індивідуальній формі занять** спортсмени отримують завдання і виконують його самостійно.

Групова форма заняття характеризується тим, що спортсмени попередньо об'єднуються в кілька груп, кожна з яких виконує певне завдання.

При **фронтальній формі** всі спортсмени одночасно виконують одні й ті ж вправи. Вільна форма передбачає самостійне тренування спортсменів без контролю з боку тренера.

З точки зору організаційно-методичних форм проведення занять розрізняють стаціонарну та кругову форми.

При **стаціонарній формі** тренування спортсмени виконують завдання на спеціально обладнаних «станціях». Кругове тренування передбачає послідовне виконання спортсменами вправ на різних станціях.

Тренувальні заняття з футболу рекомендують проводити за такими організаційними формами: **колективне тренування, групове тренування, індивідуальне тренування.**

На **колективному тренуванні** всі гравці виконують спільні завдання під керівництвом тренера, який має можливість контролювати одночасно практично всю команду. Недоліком колективної форми тренування є недостатня можливість впливу на кожного гравця. Найчастіше колективну форму тренування застосовують під час розминки, розвитку рухових якостей,

виконання вправ відновлювального характеру.

На **груповому тренуванні** кожна група гравців тренується самостійно, виконує різні вправи, має різне навантаження і використовує свої допоміжні засоби. Зазвичай групове тренування проводять з гравцями одної лінії (воротарі, захисники, півзахисники, нападники). Досить часто на груповому тренуванні з метою вирішення певних завдань техніко-тактичного характеру створюють дві групи гравців: перша – група гравців оборони; друга – атаки.

На **індивідуальному тренуванні** одному або декільком гравцям даються індивідуальні завдання, хоча інші гравці в цей час можуть виконувати якесь загальне завдання.

З точки зору поділу гравців і проведення вправ у часі, визначаються такі організаційно-методичні форми вправ: **потокова, вправи на встановлених місцях, маятникова, паралельна, кругова.**

У процесі **потокової форми** футболісти виконують вправи послідовно один за одним, безперервно і у швидкому темпі.

Виконання вправ **на місцях**: гравці розділені на групи (пари, трійки, четвірки і т.ін.), кожна з яких на певній ділянці поля виконує конкретне завдання.

Маятникова форма тренування передбачає почергове виконання тренувального завдання на двох станціях. Наприклад, одна група гравців наносить удари у ворота, а інша вдосконалює єдиноборство в парах. Після визначеного часу групи міняються місцями.

Паралельна форма: дві паралельні групи змагаються між собою у швидкості виконання дій, гравці виконують одні й ті ж ігрові прийоми, наприклад: ведення м'яча – обведення стійок – удар у ворота.

Кругова форма: гравці розбиваються на групи, кожна з них, виконує певне завдання по станціях, наприклад: на першій станції жонглювання м'ячем, на другій – квадрат 4×2 , на третій – стрибки через бар'єри, на четвертій – вправи на розтягування і т. д. По всіх станціях гравці можуть пройти кілька кіл.

На тренувальних заняттях поряд із загальнокомандною може застосовуватися групова не індивідуалізована, групова індивідуалізована, індивідуалізовано-командна, індивідуалізовано-самостійна форми проведення тренувань. При цьому використовується принцип групової індивідуалізації, заснований на тому, що спортсмени з виявленими односпрямованими особливостями ігрової діяльності об'єднуються в групи і займаються за однією програмою.

Контрольні питання

1. Загальна характеристика ввідно-підготовчої частини тренувального заняття.
2. Загальна та спеціальна частина розминки.
3. Ключові аспекти ввідно-підготовчої частини розминки.
4. Загальна характеристика основної частини тренувального заняття.
5. Ключові аспекти основної частини розминки.
6. Загальна характеристика заключної частини тренувального заняття та ключові аспекти.
7. Класифікація тренувальних занять за ознакою локалізації спрямованості засобів і методів.
8. Характеристика тренувальних, навчально-тренувальних, модельних та відновлювальних занять.
9. Характеристика організаційних форм тренувальних занять.
10. Характеристика організаційно-методичних форм проведення тренувальних занять в залежності від поділу гравців і проведення вправ у часі.

1.3 Засоби та методи тренувальних занять з футболу

Основними засобами тренувального заняття з футболу є фізичні вправи. Всі фізичні вправи класифікуються за змагальною спрямованістю. Залежно від рухових дій, які здійснює спортсмен на змаганнях, засоби тренування підрозділяють на обрані змагальні вправи і підготовчі вправи, які, в свою чергу, діляться на спеціально-підготовчі та загально-підготовчі.

Обрані змагальні вправи – це цілісні рухові дії (або сукупність рухових дій), які служать засобом ведення спортивної боротьби і виконуються по можливості в тому ж вигляді, що і в умовах змагань з обраного виду спорту. З методичної точки зору розрізняють власне змагальні вправи та їх тренувальні форми.

Спеціально-підготовчі вправи включають елементи змагальних дій, їх зв'язок і варіації, а також рухи і дії, подібні з ними за формою і характером здібностей. Спеціально-підготовчі вправи в порівнянні з обраними змагальними вправами дозволяють здійснити вибірковий вплив на окремі сторони підготовленості спортсмена.

Загальнопідготовчі вправи служать основним засобом загальної підготовки спортсмена. До них належать найрізноманітніші вправи, серед яких є такі, що наближені за окремими характеристиками до спеціально-підготовчих, і ті, які суттєво відмінні від них.

Основними засобами на тренувальному занятті футболістів, як у всій системі спортивного тренування, є фізичні вправи. У сучасному футболі використовується безліч фізичних вправ, спрямованих на розв'язання завдань фізичної та техніко-тактичної підготовленості футболістів. Класифікацію фізичних вправ футболістів, можна представити в певних видах.

До **неспецифічних** належать загальнопідготовчі вправи, спрямовані на розвиток компонентів загальної фізичної підготовки футболістів: сили (атлетизму), швидкості, швидкісно-силових якостей, загальної та швидкісної витривалості, гнучкості та координації рухів. До зазначеної категорії вправ належать: *ходьба; біг в аеробній зоні; біг зі зміною напрямків; інтенсивний біг, спринт, старти з вихідних положень; гімнастичні вправи; вправи з набивними м'ячами; рухливі ігри; кросова підготовка; «фартлек»; повторно-серійний біг; човниковий біг; стрибки зі скакалкою; стрибки через бар'єри; швидкісний біг у гору; вправи для м'язів черевного преса; біг по сходах угору; швидкісний біг по піску; вправи з обтяженнями; вправи для розвитку гнучкості і спритності; «стретчинг»; аеробіка; фітнес і тощо.*

До специфічних належать спеціально-підготовчі, підвідні та змагальні вправи.

За допомогою **спеціально-підготовчих** вправ розвиваються компоненти спеціальної фізичної підготовки футболістів: швидкості у взаємозв'язку зі спеціальною спритністю; спеціальних швидкісно-силових якостей (ударів по м'ячу, стрибків у поєднанні з ударами, ефективних дій у єдиноборствах і т. п.); спеціальної витривалості. До зазначеної категорії вправ належать: *біг у поєднанні з веденням м'яча; естафети з веденням м'яча; біг у поєднанні з зупинкою і передачею м'яча; стрибкові вправи у поєднанні з ударами по м'ячу ногою і головою; біг з веденням м'яча з різкою зміною напрямку руху; акробатичні вправи у поєднанні із зупинкою*

та ударом по м'ячу; удари по м'ячу біля стінки; передачі в парах двома м'ячами; ведення м'яча з обведенням стійок; ведення м'яча з обтяженнями і т. д.

Підвідні вправи спрямовані на вдосконалення компонентів технічної і тактичної підготовки. До зазначеної категорії вправ належать: *імітаційні вправи з м'ячем і без м'яча; ігрові прийоми; зупинки, передачі, ведення, обведення, удари у ворота; перехоплення і відбори м'яча; техніко-тактичні комбінації у фазі володіння м'ячем і у фазі відбору м'яча; вправи в квадратах; вправи з утриманням м'яча; ігрові вправи тактичної спрямованості (пресинг, зонна система оборони, штучне положення «поза грою») і т. д.*

Змагальні вправи використовуються в процесі ігрової (інтегральної) підготовки та змагальної діяльності. До зазначеної категорії вправ належать: *навчальні ігри; контрольні ігри; «модельні» ігри; календарні ігри і тощо.*

Контрольні питання

1. Обрані змагальні вправи.
2. Спеціально-підготовчі вправи.
3. Загально-підготовчі вправи.
4. Особливості застосування неспецифічних вправ у навчально-тренувальному процесі з футболу.
5. Особливості застосування спеціально-підготовчих вправ у навчально-тренувальному процесі з футболу.
6. Особливості застосування підвідних так змагальних вправ у навчально-тренувальному процесі з футболу.

1.4 Навантаження в процесі спортивної підготовки футболістів

Будь-які зміни, що проходять в організмі людини, як правило, зумовлені навантаженнями, тобто впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Навантаження може бути розумове, емоційне і фізичне. Кожен із цих видів навантаження має свою специфіку і певні механізми впливу. У підготовці спортсменів велике значення має фізичне навантаження.

Під **фізичним навантаженням** розуміють величину змін внутрішнього середовища організму спортсмена, зумовлені впливом фізичних вправ. Фізичні вправи викликають реакцію функціональних систем організму, що відображається на адаптаційних механізмах його пристосування до певної діяльності.

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх характер і досягнутий рівень адаптації обумовлені характером, величиною і спрямованістю навантажень, що виконуються.

За характером навантаження поділяються на *тренувальні та змагальні, специфічні і неспецифічні, локальні, регіональні і глобальні*.

Тренувальні навантаження включають в себе обсяг виконаних вправ у процесі підготовки спортсменів до змагань.

Змагальні навантаження характеризуються кількісними і якісними показниками змагальних вправ протягом одного змагання або кількох змагань, що закінчують певний цикл підготовки спортсменів. Наприклад, у футболі це може бути кожна гра, яка проходить згідно з установленими правилами, а також всі ігри протягом спортивного сезону.

Специфічні і неспецифічні навантаження характерні для кожного виду спорту і від їх поєднання залежить тренувальний ефект.

Специфічне навантаження викликають вправи, що включають елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що подібні до них за формою і характером виявлення здібностей.

Вправи, що використовуються як засоби загальної фізичної підготовки, характеризують **неспецифічне навантаження**. Наприклад, стосовно спортивних ігор до специфічних навантажень можна віднести всі вправи з м'ячем, до неспецифічних – вправи без м'яча.

Спрямованість навантаження характеризується, з одного боку, педагогічними критеріями, які виходять з мети тренувального процесу, і з іншого – фізіологічним механізмом забезпечення рухової діяльності спортсменів. У цьому плані спрямованість навантаження, з педагогічної точки зору, буде скерована на вирішення завдань розвитку рівня фізичних якостей (атлетизму, швидкості, швидкісно-силових якостей, витривалості, гнучкості і спритності) і удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів. Фізіологічна спрямованість навантаження характеризується, в першу чергу, механізмами енергетичного забезпечення рухів спортсменів з наступними структурними змінами внутрішніх систем організму.

Спрямованість навантаження характеризують компоненти навантажень, що забезпечують величину і спрямованість термінового тренувального ефекту (ТТЕ). Для оцінки спрямованості навантаження запропоновано 5 компонентів:

- тривалість вправ (довжина відрізків, що долаються);
- інтенсивність вправ (або швидкість руху під час виконання вправ);
- тривалість інтервалів відпочинку між вправами;
- характер відпочинку (наповненість пауз відпочинку іншими видами діяльності);
- число повторення вправи.

Ці компоненти забезпечують контроль і регулювання навантажень в циклічних видах спорту. Для контролю навантаження у футболі пропонується також реєструвати:

- координаційну складність вправ, що виконуються;
- кількість гравців, що виконують вправи;

- розмір майданчика, на якому виконуються вправи.

Тривалість окремих вправ. Тривалість вправ визначається специфікою виду спорту і завданнями, які вирішуються на конкретному занятті. У процесі підвищення рівня анаеробної продуктивності, пов'язаної з використанням макроергічних зв'язків, що знаходяться в м'язах протягом вправи, тривалість вправ не повинна перевищувати 10–15 с, збільшення її призводить до мобілізації інших шляхів ресинтезу АТФ, так як інтенсивність енергоутворення за рахунок макроергічних зв'язків м'язів знижується приблизно до 30-ї секунди роботи. У той самий час, під час вирішення завдання підвищення аеробних можливостей, робота може продовжуватися до 2-3 годин. Змінюючи тривалість вправ можна вибірково розвивати різні якості. Для розвитку швидкісно-силових можливостей застосовуються короткочасні (5–10 с) вправи, які також використовуються у процесі удосконалення швидкісної техніки. Довготривалі вправи необхідні для вирішення завдань розвитку витривалості, економного виконання роботи, утилізації кисню в м'язах. Тривалість вправи тісно пов'язана з інтенсивністю її виконання. Чим вище інтенсивність виконання вправи, тим менша її тривалість.

Інтенсивність вправ. Інтенсивність вправ обумовлює величину і характер фізіологічних зрушень. За помірної інтенсивності поглинання кисню повністю задовольняє потреби організму. Робота з такою інтенсивністю називається «субкритичною». Енерговитрати під час такої роботи невеликі. У процесі збільшення інтенсивності виконання вправи в такий момент роботи запит кисню і його використання прирівнюються. Робота з такою інтенсивністю отримала назву «критичної». «Надкритична» інтенсивність характеризується умовами значного підвищення кисневого запиту над використанням кисню.

Тривалість і характер інтервалів відпочинку між вправами. Тривалість і характер інтервалів відпочинку між вправами визначає здебільшого спрямованість тренувальної роботи. Відомо, що під час інтервалів відпочинку між вправами проходить відновлення працездатності, що характеризується трьома особливостями:

- швидкість відновлення процесів неоднакова: спочатку відновлення йде швидко, а потім уповільнюється;
- різні показники відновлюються через різний час;
- в процесі відновлення спостерігаються фазові зміни працездатності окремих показників, що залежать як від класу спортсменів, так і від рівня їх тренуваності.

Регулювати тривалість інтервалів відпочинку особливо необхідно під час проведення інтервальної підготовки, в якій потрібно враховувати як суб'єктивні відчуття спортсменів, так і закономірності відновлювальних процесів, виходячи з характеру та інтенсивності вправ, що виконуються.

У процесі планування тривалості відпочинку за показниками працездатності рекомендується розрізняти наступні види інтервалів:

- *повні інтервали* – тривалість пауз гарантує відновлення працездатності до початку наступної вправи;

- *неповні інтервали* – вправи виконуються повторно в момент, коли працездатність ще не відновилася, але уже близька до робочого рівня. Неповні інтервали складають приблизно 60–70 % часу необхідного для відновлення працездатності;

- *скорочені інтервали* – повторне виконання вправ приходить на фазу значного зниження працездатності;

- *подовжені інтервали* – вправи повторюються через проміжок часу, що в 1,5–2 рази перевищує тривалість відновлення працездатності.

Кількість повторень вправ (тривалість роботи). Кількість повторень вправ визначає ступінь дії навантаження на організм. Під час роботи в аеробних умовах, збільшення числа повторювань змушує тривалий час підтримувати високий рівень діяльності серцево-судинної і дихальної систем. В анаеробних умовах збільшення повторювань рано чи пізно призводить до вичерпання безкисневих механізмів або до їх блокування центральною нервовою системою. Тоді робота або зупиняється, або її інтенсивність різко знижується.

Кількість спортсменів, що виконують вправи і розмір площадки також є специфічними компонентами, за допомогою яких можна контролювати і регулювати навантаження в спортивних іграх. Зміни цих компонентів призводять до підвищення або зниження координаційної складності рухових завдань.

Координаційна складність вправ – чинник, що впливає на показники функціональних систем організму у процесі виконання роботи. У футболі пропонується наступні критерії визначення складності вправ:

- відповідність мети тренувальних вправ меті змагання;
- обсяг і ступінь різнобічності техніко-тактичних дій;
- швидкість виконання вправ;
- активність єдиноборств;
- стан спортсменів тощо.

З урахуванням цих критеріїв вправи класифікуються на групи:

- 1) ігри та ігрові вправи, що проводяться відповідно до правил;
- 2) ті ж завдання, але які проводяться з відхиленням від правил; зменшенням або розширенням зон дій; одночасна гра двома м'ячами; гра на четверо воріт тощо;
- 3) ігрові вправи на утримання м'яча;
- 4) стандартні вправи в парах, трійках тощо.

Перші дві групи – це вправи, складність яких рівна або перевищує змагальну. *Третя група* – вправи середньої складності. *Четверта* – прості вправи.

Облік ступеня складності вправ, що виконуються, дозволяє більш цілеспрямовано планувати тренувальні та змагальні навантаження.

Варіюючи компонентами навантаження, можна забезпечити потрібну величину спрямованості термінового тренувального ефекту.

Взаємодія вправ різної спрямованості проявляється в тому, що біохімічні зрушення, викликані такою вправою, будуть залежати від того, виконується вправа на «чистому» фоні, тобто після досить тривалого відпочинку або йому передуює інша вправа, наслідки якої відображаються на ТТЕ вправи, що виконується.

Розрізняють три види взаємодії, під час яких навантаження попередньої вправи впливають на зрушення, що викликані навантаженням наступних вправ:

- позитивний (підсилює зрушення);
- негативний (зменшує зрушення);
- нейтральний (мало впливає на зрушення).

Необхідно враховувати взаємодію ТТЕ вправ різної спрямованості, тому що за невдало обраної послідовності виконання вправ кінцевий результат тренування може бути протилежним запланованому.

Позитивна взаємодія ТТЕ виявляється тоді, коли на тренувальному занятті виконуються:

- спочатку алактатні анаеробні (швидкісно-силові), а потім гліколітичні вправи (вправи на швидкісну витривалість);
- спочатку алактатні анаеробні, а потім аеробні вправи (вправи на загальну витривалість);
- спочатку анаеробні гліколітичні (в невеликому обсязі), а потім – аеробні вправи

Важливою умовою адаптації футболістів до навантажень у процесі занять є оптимальне поєднання тренувальних впливів різної фізіологічної спрямованості. Від послідовності навантажень у тренувальному занятті залежить формування термінових тренувальних ефектів, що в свою чергу приведе до кумулятивних ефектів, тобто підвищення рівня тренуваності футболістів. Тому в окремих тренувальних заняттях рекомендується така послідовність фізичних навантажень:

- для розвитку швидкості і швидкісно-силових якостей – спочатку аеробні навантаження, потім – анаеробні алактатні;
- для розвитку швидкісної витривалості: 1-й варіант – спочатку аеробні, потім анаеробні алактатні навантаження; 2-й варіант – спочатку аеробні навантаження, потім анаеробні алактатні і далі анаеробні гліколітичні; 3-й варіант – спочатку анаеробні алактатні, потім анаеробні гліколітичні навантаження;
- для вдосконалення аеробно-анаеробних механізмів забезпечення рухової діяльності (ігрова і змагальна підготовка) – спочатку аеробні, потім

анаеробні гліколітичні навантаження;

- для розвитку загальної витривалості: 1-й варіант – переважно використовуються тільки навантаження аеробної спрямованості; 2-й варіант – спочатку анаеробні алактатні навантаження, потім аеробні; 3-й варіант – спочатку анаеробні гліколітичні навантаження, потім аеробні; 4-й варіант – спочатку анаеробні алактатні навантаження, потім анаеробні гліколітичні і далі аеробні.

Найпростішим критерієм інтенсивності тренувальних навантажень **різної фізіологічної спрямованості** є частота серцевих скорочень (ЧСС, уд./хв):

- навантаження переважно анаеробного впливу – ЧСС – 130–150 уд./хв;
- навантаження змішаного аеробно-анаеробного впливу – ЧСС – 150–180 уд./хв;
- навантаження анаеробного алактатного впливу – ЧСС – 160–180 уд./хв;
- навантаження анаеробного гліколітичного впливу – ЧСС більше 180 уд./хв.

Визначення інтенсивності навантаження:

- ЧСС до 132 уд./хв – низьке навантаження;
- ЧСС від 132 до 156 уд./хв – середнє навантаження;
- ЧСС від 156 до 174 уд./хв – велике навантаження;
- ЧСС від 174 та більше – максимальне.

Контрольні питання

1. Сутність поняття фізичне навантаження.
2. Основні аспекти поділу навантаження за характером.
3. Тривалість вправи та інтенсивність вправи як компоненти навантаження.
4. Тривалість інтервалів відпочинку між вправами та характер відпочинку як компоненти навантаження.
5. Число повторень вправи як характери відпочинку.
5. Компоненти які забезпечують контроль і регулювання навантажень у футболі.

1.5 Особливості навчання техніки гри у футбол

Оволодіння спортивною технікою футболу в процесі навчання здійснюється за наступною схемою (для всіх технічних прийомів гри):

- термінологічно правильно назвати прийом;

- демонстрація прийому тренером або на слайдах, плакатах, відеотехніки з коментарями про його роль у грі;
- пояснення техніки виконання прийому з демонстрацією (положення ланок тіла до виконання, в момент виконання, після виконання технічного прийому);
- робляться спроби практичного виконання прийому – вихідне положення (стійка), переміщення, імітація в цілому або частинами;
- вправи з м'ячами з партнером в найпростіших умовах;
- робота на тренажерах, спеціальному обладнанні (якщо необхідно) з м'ячами і без м'ячів;
- у міру засвоєння рухових дій умови виконання вправ ускладнюються (збільшення кількості м'ячів, партнерів, додаткові завдання тощо);
- виконання технічного прийому (прийомів) в умовах, наближених до гри.

Помилки під час навчання. На всіх стадіях навчання техніці необхідно виправляти помилки відразу ж після їх виникнення. Чим раніше приступають до виправлення помилок в техніці, тим більша ймовірність успіху в оволодінні раціональної технікою.

Типовими причинами помилок під час навчання техніці гри в футбол є:

- недоліки в розвитку фізичних якостей (спритності, швидкості, сили);
- спортсмен неправильно представляє рух в технічному прийомі;
- футболіст невірно відчуває м'язові сприйняття; г) немає анатомічних передумов для вивчення того чи іншого прийому;
- несистематичне відвідування тренувань, в результаті чого руховий навик не стабілізується;
- спортсмен мало змагається, і тому немає стабілізації техніки прийомів.

Знаючи типові помилки і причини їхнього виникнення, можна сформулювати основні методичні прийоми їх виправлення:

- ясне розуміння спортсменом принципів основ техніки рухів;
- створення умов, в яких неправильне виконання руху неможливо ;
- спрямоване почуття рухів з зовнішньою допомогою;
- вибіркові вправи в окремих компонентах руху;
- зіставлення помилкового і правильного виконання прийому (словесне пояснення, відеозапис, плакати та ін.) .

Закріплення техніки і її подальше вдосконалення відбуватимуться тим успішніше, чим якісніше будуть виправлятися помилки, яких припускаються футболістами. Визначати причини помилок треба спільно зі спортсменом. Спочатку виправляються основні помилки, так, як другорядні нерідко є похідними від основних. Помилки, допущені під час

навчання техніці гри, нерідко є результатом неправильних дій самого тренера (недооцінка здатності спортсмена активно сприймати показ і пояснення; недоведення до свідомості футболіста помилок при виконанні ним вправи, відсутність індивідуального підходу та ін.).

Загалом процес навчання у футболі складається з певних етапів навчання, а також завдань, засобів, методів на цих етапах.

Перший етап. Етап створення передумов і ознайомлення з технічним прийомом (тактичною дією). Передумовою успішного навчання є руховий досвід студента, рівень розвитку його фізичних якостей, знання про технічний прийом гри (орієнтовна основа дії й основні опорні точки, основні моменти руху).

Завдання: 1. Створити кондиційну базу для навчання. 2. Сформувані уявлення про певний елемент техніки гри. На цьому етапі відбувається підвищення рівня розвитку основних і спеціальних фізичних якостей, розширення рухового досвіду, створення орієнтовної основи дії та ознайомлення з основними опорними точками. Формується уявлення, модель прийому гри.

Засоби: 1. Загальнорозвивальні та підготовчі вправи. 2. Загальнорозвивальні вправи, спрямовані на підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей і розширення рухового досвіду, підготовчі вправи. За допомогою аудіовізуальних засобів формується уявлення про певний елемент техніки гри.

Методи: 1. Методи розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. 2. Методи наочного сприйняття. 3. Словесні методи. 4. Методи аудіовізуального впливу.

Другий етап. Етап вивчення технічного прийому (тактичної дії). Це процес практичного засвоєння, відтворення елемента техніки гри зі створеного образу, моделі.

Завдання: 1. Уточнити уявлення про певний технічний елемент гри. 2. Сформувані рухове вміння. Головне завдання – відтворення технічного елемента в цілому.

Засоби: 1. Підвідні вправи. 2. Вправи з техніки (тактики). 3. Засоби наочності. 4. Засоби першого етапу.

Підвідні вправи сприяють більш швидкому опануванню техніки (її структури), вправи з техніки спрямовані на цілісне виконання прийому (об'єднання складових частин, засвоєних за допомогою підвідних вправ).

Методи: 1. Метод розчленованого навчання. 2. Метод цілісного навчання. 3. Методи розвитку фізичних якостей. 4. Методи першого етапу.

На другому етапі важливо своєчасно розучені «частини» техніки об'єднувати (в міру опанування), доводячи до цілісного виконання елемента техніки гри. Одночасно розвиваються фізичні якості та опрацьовується спосіб технічного елемента (тактичної дії).

Третій етап. Етап удосконалювання технічного прийому (тактичного прийому), виконання технічного елемента в складних умовах.

Завдання: 1. Деталізувати уявлення. 2. Сформувати рухові навички прийому гри. Більш глибоко й детально опрацьовується уявлення про засвоєний прийом гри, який виконується впевнено й ефективно в складних умовах.

Засоби: 1. Вправи з техніки й тактики. 2. Підготовчі вправи. 3. Засоби першого й другого етапів. На третьому етапі технічний прийом (тактична дія) виконується в цілісному вигляді, у варіативних і складних умовах. На цьому етапі важливо домогтися формування міцного досвіду, ефективного під час швидкої зміни ігрових умов.

Методи: 1. Метод цілісного виконання прийому гри у варіативних умовах. 2. Інтеграція навичок і якостей у складних умовах. 3. Методи першого й другого етапів. Дуже важливе завдання – сформувати «гнучку» навичку, щоб прийом гри був ефективним у складних умовах, що швидко змінюються, і особливо при обмеженому часі й високій інтенсивності (фізичних і психічних навантажень).

Четвертий етап. Етап інтеграції навичок технічних прийомів і тактичних дій в ігрову та змагальну діяльність. Характерна риса цього етапу – удосконалювання техніко-тактичних дій у структурі складної ігрової та змагальної діяльності, в системі поєднання комплексу освоєних прийомів гри.

Завдання: 1. Сформувати комплексне уявлення про техніко-тактичні навички. 2. Сформувати суперуміння – комплекс навичок при високому рівні розвитку якостей. Відмінна особливість цього етапу в тому, що тут відбувається подальше вдосконалювання навичок прийомів гри і, найголовніше, поєднання декількох техніко-тактичних дій у різних умовах складної змагальної діяльності.

Засоби: 1. Техніко-тактичні вправи. 2. Вправи, які поєднують удосконалювання техніки гри та розвиток фізичних якостей. 3. Вправи на змінення дій. 4. Засоби попередніх етапів. Характерна особливість четвертого етапу – виконання техніко-тактичних дій у складних умовах, під час високого фізичного та психічного напруження, а також уміння оперувати декількома прийомами на рівні міцних рухових навичок у цілісній змагальній діяльності.

Методи: 1. Метод суміщених (пов'язаних) впливів. 2. Змагальний метод. 3. Ігровий метод. 4. Виконання завдань під час гри високої інтенсивності. 5. Методи попередніх етапів. Характерна риса четвертого етапу – інтегральне поєднання техніки з фізичними якостями, техніки з тактикою.

Таким чином, у процесі навчання й удосконалювання відбувається опанування технічних прийомів і тактичних дій від початкових умінь і до високої майстерності в процесі змагань зі спортивних ігор. Загальна

картина виглядає так. Формуванню навичок передують фізична підготовка (загальна й спеціальна). За допомогою підвідних вправ відбувається опанування структурних елементів прийомів гри. На цій основі за допомогою вправ із техніки триває опанування основи структури прийому гри.

Контрольні питання

1. Загальна характеристика процесу навчання у футболі.
2. Характеристика першого етапу навчання.
3. Характеристика другого етапу навчання.
4. Характеристика третього та четвертого етапу навчання.
5. Помилки та методик їх виправлення.

1.6 Моделювання тренувальних занять з футболу

Ефективне управління тренувальним процесом зв'язане з використанням різних моделей. Під моделлю прийнято розуміти зразок (стандарт, еталон) в ширшому сенсі - будь-який зразок (уявний або умовний) того або іншого об'єкту, процесу або явища.

Розроблення і використання моделей пов'язані з моделюванням – процесом побудови, вивчення і використання моделей для визначення і уточнення характеристик і оптимізації процесу спортивної підготовки і участі в змаганнях.

Терміни «модель», «моделювання» глибоко проникли в теорію і практику спорту. У періодичних науково-методичних виданнях зі спорту ці терміни та їх похідні в даний час зустрічаються приблизно у 20 разів частіше, ніж в кінці 60-х - початку 70-і років ХХ ст. Уже одне це свідчить про те, що моделювання як науково-практичний метод широко розповсюдилось в сучасній теорії і практиці спорту.

Функції, які виконують моделі при рішенні завдань теорії і практики спорту, можуть носити різний характер.

По-перше, моделі використовуються як заміник об'єкту з тим, щоб дослідження на моделі дозволили отримати нові відомості про сам об'єкт. При експериментуванні з моделлю вдається отримати нові знання, які є віддзеркаленням структури і функцій моделі. Після перевірки знань про модель з погляду їх значення для об'єкту отримані теоретичні уявлення можуть стати складовою частиною теорії об'єкту. Так, результати досліджень структури м'язової тканини у тварин як в звичайних умовах, так і після напруженого тренування на підставі аналогій між структурою тканин людини і тварин використані для вдосконалення теорії спортивного відбору і орієнтації, розвитку швидкісний-силових якостей і витривалості. Теоретичні уявлення, отримані в результаті роботи з цією моделлю, останніми роками були піддані додатковій перевірці і уточненню в процесі біопсихічних досліджень на людях.

По-друге, моделі використовуються для узагальнення емпіричного знання, збільшення закономірних зв'язків різноманітних процесів і явищ у сфері спорту. Емпіричне знання, перероблене в модельних уявленнях і реалізоване в моделях, сприяє створенню відповідних теоретичних узагальнень.

По-третє, моделі роблять величезний вплив на переклад експериментально проведених наукових робіт в практичну сферу спорту. При цьому важливий не аналіз моделей як квазіоб'єктів для отримання теоретичного знання, а їх практична реалізовується. Таку роль грають численні морфофункціональні моделі при рішенні завдань спортивного

відбору і орієнтації, моделі підготовленості і змагальної діяльності – при побудові тренувального процесу.

Моделі, використовувані в спорті, діляться на дві основні групи. До **першої групи** входять: 1) моделі, що характеризують структуру змагальної діяльності; 2) моделі, що характеризують різні сторони підготовленості спортсмена; 3) морфофункціональні моделі, що відображають морфологічні особливості організму і можливості окремих функціональних систем, що забезпечують досягнення заданого рівня спортивної майстерності. **Друга група** моделей охоплює: 1) моделі, що відображають тривалість і динаміку становлення спортивної майстерності і підготовленості в багаторічному плані, а також в межах тренувального року і макроциклу; 2) моделі крупних структурних утворень тренувального процесу (етапів багаторічної підготовки, макроциклів, періодів); 3) моделі тренувальних етапів, мезо- і мікроциклів; 4) моделі тренувальних занять і їх частин; 5) моделі окремих тренувальних вправ і їх комплексів. Таким чином перша група моделей характеризує самого спортсмена, а друга – процес його підготовки.

В процесі моделювання необхідно: 1) пов'язати вживані моделі із завданнями оперативного, поточного і етапного контролю і управління, побудови різних структурних утворень тренувального процесу; 2) визначити

ступінь деталізації моделі, тобто кількість параметрів, що включаються в модель, характер зв'язку між окремими параметрами; 3) визначити час дії вживаних моделей, межі їх використання, порядок уточнення, доопрацювання і заміни. Моделі, що використовуються в практиці тренувальної і змагальної діяльності, можуть бути розділені на три рівні: *узагальнені, групові й індивідуальні*.

Узагальнені моделі відображають характеристику об'єкту або процесу, виявлену на основі дослідження щодо великої групи спортсменів певної статі, віку і кваліфікації, що займаються тим або іншим видом спорту. До таких моделей можуть бути віднесені, наприклад, моделі змагальної діяльності в бігу або плаванні, функціональні моделі баскетболістів або гандболістів, моделі багаторічної підготовки або структури річного макроциклу в лижному спорті або футболі і т. п.

Групові моделі будуються на основі вивчення, конкретної сукупності спортсменів (або команди), що відрізняються специфічними ознаками в рамках того або іншого виду спорту. Прикладом можуть служити моделі техніко-тактичних дій «п'ятірок» в хокеї з шайбою, моделі змагальної діяльності борців або плавців, що відрізняються високим швидкісний-силовим потенціалом і недостатньою витривалістю і т. п. Дослідження показують, що спортсмени, що досягають видатних результатів в різних видах спорту, можуть бути розділені на декілька самотійних груп, в кожен з яких об'єднуються спортсмени із спорідненою структурою

змагальної діяльності і підготовленості. Так, наприклад, плавці, веслувальники, бігуни на середні дистанції можуть бути розділені на три основні групи:

- спортсмени, здатні досягти високих результатів за рахунок швидкісний-силових здібностей;
- спортсмени, що досягають високих результатів переважно за рахунок спеціальної витривалості;
- спортсмени, що відрізняються рівномірною підготовленістю.

У результаті вивчення структури змагальної діяльності видатних борців виділяють:

- спортсменів, які досягають успіху за рахунок високого рівня швидкісний-силових якостей, інтенсивного ведення першої половини сутички;
- спортсменів, що досягають високих показників в результаті високого рівня розвитку витривалості і ефективної боротьби в кінці сутички;
- спортсменів із рівномірним розвитком різних сторін підготовленості;
- спортсменів, що володіють на вищому рівні окремими прийомами при щодо невисокої фізичної підготовленості.

Різностороння підготовка спортсменів, що спеціалізуються, наприклад, в сучасному п'ятиборстві на ранніх етапах багаторічного вдосконалення, забезпечує відносно рівномірний приріст можливостей в різних дисциплінах, що входять в програму даного вигляду. Проте на третьому етапі багаторічного вдосконалення (зазвичай після п'яти років тренування) визначаються види, в яких спортсмен перестає помітно прогресувати, і види, в яких можливий подальший серйозний прогрес. Зокрема, вимоги ефективної тренувальної і змагальної діяльності й індивідуальні пристосувальні можливості окремих спортсменів-п'ятиборців дозволяють розділити їх на наступні групи:

- з переважним розвитком координаційних здібностей, що сприяє досягненню високих спортивних результатів у фехтуванні, стрільбі і верховій їзді;
- з переважним розвитком витривалості, що забезпечує високі спортивні результати в плаванні і бігу;
- з рівноцінним розвитком координаційних здібностей і витривалості, що зумовлює високі спортивні результати в плаванні або бігу і в одному або двох видах, що відносяться до першої групи;
- з пропорційним середнім рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей, що забезпечує рівномірний виступ у всіх видах п'ятиборства.

Практика переконливо показує, що спортсмен високого класу, що входить в будь-яку з виділених груп, має приблизно рівні шанси досягти успіху в найбільших змаганнях .

Така ж картина формування довготривалої адаптації до змагальних навантажень виявляється і у спортсменів, що спеціалізуються в інших видах спортивних багатоборств, наприклад в легкоатлетичному десятиборстві. Тут виділяють групи спортсменів, здатних досягти високих результатів як рівномірної підготовленості, так і успішного виступу в окремих видах спорту при рядових результатах в інших. Так, виділяють групи десятиборців, що показують високі результати в сумі бігових або стрибкових видів, в метаннях або бігових і стрибкових видах. Навіть такий видатний десятиборець, як світовий рекордсмен, двократний олімпійський чемпіон Д. Томпсон, маючи достатньо високі результати у всіх видах десятиборства, відрізнявся помітною диспропорцією підготовленості. Виступаючи на Іграх XXIII Олімпіади в бігу на 100 м він показав результат 10,44 с, в бігу на 400 м – 46,56 с, в стрибках в довжину, висоту і з жердиною – відповідно 8,01; 2,03 і 5,00 м. Ці результати є одними з вищих показників десятиборців в окремих видах. У той же час результати Д. Томпсона в штовханні ядра і метанні списа значно поступаються вищим досягненням – 15,72 і 66,24 м при кращих результатах десятиборців в цих дисциплінах – 19,17 і 81,14 м.

По суті, рідко хто з сильних спортсменів, на основі показників яких створювалися узагальнені моделі, відповідають «усередненому ідеалу» змагальної діяльності або підготовленості, реакцій організму на тренувальні або змагальні навантаження.

Індивідуальні моделі розробляються для окремих спортсменів і спираються на дані тривалого дослідження і індивідуального прогнозування структури змагальної діяльності і підготовленості окремого спортсмена, його реакції на навантаження і т. д. У результаті отримують різні індивідуальні моделі змагальної діяльності, різних сторін підготовленості, моделі занять, мікроциклів, безпосередньої підготовки до змагань і т. д.

У спортивній практиці знаходять застосування моделі всіх трьох рівнів. Моделі вищого рівня, забезпечуючи загальні напрями спортивної підготовки і участі в змаганнях, деталізують в індивідуальних моделях і створюють передумови для різностороннього управління тренувальною і змаганням діяльністю спортсменів.

Стосовно структури змагальної діяльності і підготовленості основної методології розроблення моделей разом з вивченням і використанням даних про групи спортсменів високої кваліфікації повинні бути усесторонні дослідження задатків, здібностей, адаптаційних можливостей, закономірностей становлення основних складових спортивної майстерності, взаємозв'язку між окремими чинниками, компенсаторних можливостей організму конкретних спортсменів.

Встановлено, що ефективність використання узагальнених і групових моделей для орієнтації і корекції тренувального процесу

особливо висока при підготовці юних або дорослих спортсменів, що не досягли вершин спортивної майстерності. Що стосується підготовки спортсменів міжнародного класу, то орієнтація на такі моделі виявляється мало ефективною. Річ у тому, що обдарований спортсмен – це, як правило, людина з яскраво вираженими індивідуальними рисами, які можуть мати самі різні прояви, що свідчать про унікальні здібності до освоєння спортивної техніки, можливостях тих або інших функціональних систем або до прояву вольових якостей і т. д.

Розроблення моделей етапів багаторічної підготовки, макроциклів і періодів тренування повинна передбачати дотримання основних закономірностей становлення спортивної майстерності, забезпечення умов для якнайповнішого використання індивідуальних адаптаційних ресурсів з метою досягнення оптимального для демонстрації найвищих спортивних результатів рівня підготовленості. Моделі етапів, мезо- і мікроциклів повинні будуватися на основі сучасних уявлень про механізми довготривалої адаптації, знаннях про взаємодію навантаження і відновлення як чинників, стимулюючих пристосувальні процеси і що створюють умови для їх трансформації в структурні і функціональні перетворення в організмі спортсмена.

Зведення про закономірності взаємодії різних тренувальних вправ в програмах занять, особливостях протікання процесів стомлення і підтримки високого рівня працездатності і заданих характеристик навантаження лежать в основі розробки моделей занять. Моделі окремих вправ і їх комплексів будуються на основі обліку механізмів термінової адаптації, а також параметрів тренувального навантаження (тривалості окремих вправ і їх комплексів, інтенсивності роботи, тривалості і характеру пауз між вправами, загальної кількості вправ), оптимальних для направленої вдосконалення різних складових підготовленості.

Показники, що застосовуються при формуванні моделей у сфері спорту, повинні знаходитися в суворій відповідності з особливостями виду спорту, групою і видом створюваних моделей, рівнем кваліфікації і підготовленості спортсмена, його віком і статтю і т. д. При цьому слід враховувати, що показники, що відображають функціональні можливості спортсменів, можуть носити консервативний і неконсервативний характер, бути такими, що компенсуються, не компенсуються або компенсуються частково.

Моделювання як дослідження реальних процесів чи об'єктів – один із головних методологічних принципів підготовки футболістів. Тренери зацікавлені у кількісних оцінках стану футболістів, організації тактичних дій, структур ведення гри, побудови тренувального процесу тощо, оскільки наочність такої шкали критеріїв вичерпно є об'єктивною. Цей метод дозволить використовувати поряд із емпіричними знаннями, точні математичні розрахунки. Так, концепція «чорної скриньки» виявилася

дуже плідною для вирішення багатьох проблем у побудові тренувального процесу. Як відомо, «чорна скринька» – це система з маловідомою або невідомою внутрішньою перебудовою активності функціонування та видачі відповідної інформації на виході в результаті заданої сукупності вхідних сигналів. Оскільки механізми реакцій функціональних систем, що визначають спеціальну працездатність футболістів у складних тренувальних або ігрових умовах, вивчені явно, недостатньо, то побудова моделей тільки на основі залежності типу «вхід-вихід» є доцільною. Тут «вхід» – це фактори тренувальних чи змагальних впливів, «вихід» – стан та співвідношення активності систем у результаті впливів. Якщо процеси представлених тренувальних впливів отримані дані, ізоморфні заданої моделі, можна вважати, що створене співвідношення функціональної активності системи справді «вирішило» поставлені завдання (наприклад, розвитку спеціальних швидкісних дій володіння м'ячем і натомість тактичної діяльності).

Співвідношення рівнів різних сторін функціональних можливостей організму визначає рівень спеціальної працездатності футболістів, що є одним із вирішальних факторів у реалізації технічної, тактичної та стратегічної структур ведення гри. Забезпечення високого рівня спеціальної працездатності та ефективного вирішення необхідних тактико-технічних та стратегічних завдань досягається багаторазовим повторенням моделей тренувальних занять із певними алгоритмами та різними завданнями.

Моделльне тренувальне завдання (МТЗ) розглядається як досягнення певної мети за допомогою вправи (вправ), що регламентується тимчасовими, просторовими, фізіологічними та біомеханічними параметрами. Основним критерієм МТЗ є його спрямованість як у педагогічному, так і у фізіологічному аспектах. У зв'язку з цим МТЗ можуть класифікуватися із трьох позицій:

- залежно від структури тренувального заняття, тобто для якої частини тренувального заняття мають бути розроблені МТЗ;
- з урахуванням вирішення педагогічних завдань у тренувальному занятті, а саме, вдосконалення техніко-тактичної майстерності та освоєння нового матеріалу;
- розвиток та вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості.

Якщо виходити із загальноприйнятої структури тренувального заняття, то для підготовчої частини необхідні модельні тренувальні завдання як комплексів розминки, для заключної частини – комплекси вправ для оперативного відновлення фізичної працездатності. Набагато складніша проблема розробки МТЗ для основної частини тренувального заняття. Це пов'язано, по-перше, з тим, що в основній частині заняття, як правило, вирішуються основні завдання тренування – освоїти,

удосконалювати, розвивати тощо, і, по-друге – необхідний облік тренувального навантаження з погляду його спрямованості та величини.

Виходячи з цього, модель основної частини тренувального заняття складається з трьох блоків – *навчальних програм, тренувальних програм, а також модельних тренувальних завдань*.

Модельні комплекси вправ для підготовчої частини тренувального заняття розробляються з урахуванням положень:

- спрямованості та величини тренувального навантаження в основній частині заняття;
- поступового зростання інтенсивності вправи;
- взаємозв'язки вправ загальнорозвивального та спеціально-розвивального характеру;
- тривалість розминки;
- спрямованості та величини попереднього тренувального заняття;
- особливості ігрової спеціалізації (амплуа гравця).

Треба зазначити, що незалежно від тривалості розминки, вправи аеробного характеру повинні становити щонайменше 12 хвилин. Причому перші 8–10 хвилин розминки – обов'язково.

Загалом модельні комплекси підготовчої частини тренувального заняття (розминки) можуть бути складені за наступною схемою: номер вправи; назва та зміст вправи; тривалість вправи; інтенсивність вправи; ЧСС (на початку та наприкінці вправи); КВН (коефіцієнт величини навантаження).

Тренувальні програми спрямовані насамперед на розвиток та вдосконалення рухових здібностей спортсменів.

Основними для футболістів є витривалість, швидкісні можливості, координація.

Що стосується безпосередньо тренувальних програм з удосконалення тих чи інших рухових здібностей, то доцільним є такий підхід, при якому тренувальна програма складається з двох складових. У першій їх представлені загальні поняття, визначальні чинники прояви можливості, методика вдосконалення, засоби, за допомогою яких вдосконалюється рухова здатність. Друга складова програми є комплексом вправ, стандартизованих такими компонентами, як тривалість, інтенсивність, спрямованість тощо.

Контрольні питання

1. Загальні положення моделювання в спорті.
2. Модельні комплекси вправ для підготовчої частини.
3. Тренувальні програми з розвитку рухових якостей.
4. Модельні тренувальні завдання техніко-тактичної підготовки футболістів.

2 ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ

2.1 Практичне завдання № 1

Тема: Навчання та вдосконалення техніки гри у футбол.

Мета завдання: формування знань, умінь та навичок з моделювання комплексу вправ для навчання та вдосконалення техніки гри у футбол.

Вимоги до виконання

Ви повинні ознайомитись із закономірностями руху і діями при виконанні технічних прийомів гри, набути знання причин виникнення помилок при навчанні та вдосконаленні техніки гри і виправлення цих помилок.

Вам необхідно змодельовати комплекс вправ для навчання та вдосконалення технічного прийому гри, заповнивши таблицю 2.1 у такій послідовності:

1. Дібрати підготовчу і підвідну вправи, які сприяють раціональному формуванню вмінь і навичок при виконанні технічного прийому (оволодіти основами техніки та загальним ритмом дії);

2. Дібрати вправу для варіативного виконання технічного прийому (удосконалення техніки за рахунок зміни форми рухів, створюючи певні труднощі під час виконання технічних прийомів; вправи з м'ячами з партнером в найпростіших умовах; збільшення кількості м'ячів, партнерів, додаткові завдання і т. д.);

3. Дібрати ігрову вправу для вдосконалення технічного прийому.

Таблиця 2.1 – структура таблиці для заповнення

№ з/п	Назва вправи	Мета вправи	Опис вправи/методичні особливості виконання/схематичне зображення при необхідності	Основні помилки	Наслідок помилки
Підготовча і підвідна вправа, які сприяють раціональному формуванню вмінь і навичок при виконанні технічного прийому					
1.					
Вправа для варіативного виконання технічного прийому					
1.					
Вправа для вдосконалення технічного прийому					
1.					

Завдання для опрацювання:

1. Моделювання комплексу вправ для навчання та вдосконалення техніки ведення м'яча (ведення м'яча внутрішньою частиною підйому, ведення м'яча середньою частиною підйому, ведення м'яча зовнішньою частиною підйому).

2. Моделювання комплексу вправ для навчання та вдосконалення техніки зупинки м'яча (техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи, техніка зупинки м'яча підошвою, техніка зупинки м'яча грудьми).

3. Моделювання комплексу вправ для навчання та вдосконалення техніки удару по м'ячу (техніка удару по м'ячу внутрішнім боком стопи, техніка удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому, техніка удару по м'ячу середньою частиною підйому, техніка удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому, техніка удару по м'ячу головою).

4. Моделювання комплексу вправ для навчання та вдосконалення техніки виконання фінтів (фінт з забиранням м'яча назад, фінт замах на удар, фінт з переступанням, основний відбір м'яча, відбір м'яча поштовхом плеча).

Приклад виконання та оформлення роботи

**Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія**

Кафедра фізичного виховання і спорту

**ПРАКТИЧНЕ ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ № 1
з дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор
(розділ футбол)»**

Виконав:

студент гр. _____

П.І.Б. (студента)

Перевірив:

Краматорськ, 2025

Практичне завдання з моделювання комплексу вправ для навчання та вдосконалення техніки виконання фінтів (таблиця 2.2).

Технічний прийом: фінт замах на удар

Таблиця 2.2 – Приклад виконання практичного завдання з моделювання комплексу вправ для навчання та вдосконалення техніки виконання фінтів

№ з/п	Назва вправи	Мета вправи	Опис вправи/методичні особливості виконання/схематичне зображення при необхідності	Основні помилки	Наслідок помилки
Підготовча і підвідна вправа, які сприяють раціональному формуванню вмінь і навичок при виконанні технічного прийому					
1.	Імітація	Правильне виконання хибної фази у спрощених умовах	1. Виконати імітацію фінта замах на удар у статичному положенні без м'яча. 2. Виконати імітацію фінта замах на удар з невеликою швидкістю руху з м'ячем.	Не оптимальний кут згинання опорної ноги в колінному суглобі, порушення балансу центру ваги	Сповільнення виконання хибної фази технічного прийому
Вправа для варіативного виконання технічного прийому					
2	Фінт замах на удар через перешкоди	Розвивати здатність гравця швидко варіювати техніку виконання фінта	У вправі використовуються конуси. Конуси розміщені на різній відстані один від одного в межах зони виконання вправи. Гравцю необхідно виконувати фінт перед кожним конусом. Вправа ускладнюється за рахунок варіювання швидкості руху.	Неузгоджені рухи частин тіла, повільне виконання дійсної фази руху	Втрата контролю м'яча
Вправа для вдосконалення технічного прийому					
3	Фінт замах на удар з протидією захисника	Вдосконалення техніки виконання фінта	Вправа виконується в парах. Встановлюються просторові межі виконання вправи. Один з гравців виконує фінт, інший здійснює пасивний відбір м'яча, потім активний.	Неузгоджені рухи частин тіла, повільне виконання дійсної фази руху. Надмірне зближення до гравця захисту.	Втрата контролю м'яча.

Перелік використаної літератури (не менше 5 джерел)

2.2 Практичне завдання № 2

Тема: Навчання та вдосконалення техніки гри у футбол.

Мета завдання: формування знань, умінь та навичок з побудови алгоритмізованої програми методики початкового навчання техніки гри у футбол.

Вимоги до виконання

Модельні тренувальні завдання у вигляді навчальних програм необхідні для освоєння нових прийомів техніки або тактики гри (Таблиця 2.3).

Завдання, які ставить тренер-викладач на кожному етапі освоєння технічного прийому:

I етап. Ознайомити гравців зі значенням технічного прийому для гри, розповісти про його переваги і недоліки, показати взаємодії гравців, які часто виконують цей технічний прийом.

II етап. Розповісти (і показати) біомеханічну структуру виконання ТП: попередня фаза – підготовча фаза – робоча (основна, виконавча) фаза – завершальна фаза; простежити за правильним виконанням імітаційних рухів; звернути увагу на помилки, які допускають гравці під час виконання ТП; вимагати узгоджених дій від гравців під час виконання технічного прийому; дібрати підвідні вправи і вправи, які сприяють раціональному формуванню вмінь і навичок при виконанні технічного прийому. Протягом усього етапу необхідно дотримуватися дидактичних принципів: активності, свідомості, послідовності, наочності, поступовості, індивідуального підходу.

III етап. Дібрати вправи для варіативного виконання технічного прийому і визначити просторово-часові параметри їх виконання; визначити необхідний обсяг (кількість повторень) і темп (інтенсивність) виконання вправ за умови дотримання послідовності й поступовості; визначити інтервали відпочинку між вправами. Вимагати, щоб при різних варіантах виконання ігрового прийому не змінювалися основи техніки.

IV етап. Дібрати ігрові вправи для вдосконалення технічного прийому (квадрати, естафети, двобічні ігри тощо) та окреслити їх тривалість й інтенсивність; визначити рівень освоєння технічного прийому, ефективність його виконання в процесі ігрової вправи; дати коригувальні загальні та індивідуальні вказівки щодо більш чіткого виконання технічного прийому в ігрових умовах.

Таблиця 2.3 – Алгоритмізована програма навчання технічним прийомам гри у футбол

Етапи освоєння технічного прийому	Алгоритм освоєння технічного прийому	Організаційно-методичні дії тренера	Зміст дій (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання вправ
I	1-й крок	Розповісти про значення прийому для гри. Проілюструвати матеріал	Сприйняття і осмислення матеріалу	Переконатися в сприйнятті та розумінні матеріалу (учнями, спортсменам и, гравцями)
II	2-й крок	Показати біомеханічну структуру виконання технічного прийому	Імітація виконання технічного прийому без м'яча (зазначаються: порядок виконання вправи, вихідне положення, фази імітації і т.д.)	Результат виконання вправи (узгоджені рухи частин тіла, узгоджені не напружені рухи, м'яч спрямовується точно в руки і т.д.)
	3-й крок і т.д.	Звернути увагу.... Показати вправу, частину вправи, або окрему фазу..... Вимагати, щоб для..... Стежити щоб під час виконання вправи гравці	Навчання виконанню технічного прийому у простих (полегшених) умовах, освоєння техніки ігрового прийому ВКАЗУЮТЬСЯ ВПРАВИ ВІДПОВІДНО ДО ЕТАПУ ТА КРОКУ НАВЧАННЯ (В ЛОГІЧНІЙ ПОСЛІДОВНОСТІ) !!!	Результат виконання вправи (узгоджені рухи частин тіла, узгоджені не напружені рухи, м'яч спрямовується точно до рук партнера і т.д.)
III	п-й крок та ін.	Звернути увагу.... Показати вправу, частину вправи, або окрему фазу..... Вимагати, щоб для..... Стежити щоб під час виконання вправи гравці	Навчання виконанню технічного прийому в умовах, наближених до гри. Варіативне виконання і вдосконалення технічного прийому ВКАЗУЮТЬСЯ ВПРАВИ ВІДПОВІДНО ДО ЕТАПУ ТА КРОКУ НАВЧАННЯ (В ЛОГІЧНІЙ ПОСЛІДОВНОСТІ) !!!	Результат виконання вправи (узгоджені рухи частин тіла, узгоджені не напружені рухи, м'яч спрямовується точно до рук партнера і т.д.)
IV	п-й крок та ін.	Поставити за умову (гол зараховується, за вдале виконання технічного прийому команда отримує 1 очко і т.д.)	Закріплення виконання технічного прийому у процесі ігрової та змагальної діяльності КВАДРАТИ, ЕСТАФЕТИ, ДВОБІЧНІ ІГРИ!!!	Результат виконання вправи (узгоджені рухи частин тіла, узгоджені не напружені рухи, м'яч спрямовується точно до рук партнера і т.д.)

Перелік завдань для опрацювання:

1. Аналіз техніки та методика початкового навчання удару по м'ячу внутрішнім боком стопи.
2. Аналіз техніки та методика початкового навчання удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому.
3. Аналіз техніки та методика початкового навчання удару по м'ячу середньою частиною підйому.
4. Аналіз техніки та методика початкового навчання удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.
5. Аналіз техніки та методика початкового навчання удару по м'ячу головою.
6. Аналіз техніки та методика початкового навчання удару по м'ячу головою з опорного положення.
7. Аналіз техніки та методика початкового навчання удару по м'ячу головою в стрибку.
8. Аналіз техніки та методика початкового навчання удару по м'ячу головою в падінні.
9. Аналіз техніки та методика початкового навчання зупинці м'яча внутрішнім боком стопи м'ячів, що котяться землею.
10. Аналіз техніки та методика початкового навчання зупинці м'яча внутрішнім боком стопи м'ячів, що летять повітрям на невеликій висоті.
11. Аналіз техніки та методика початкового навчання зупинці м'яча грудьми.
12. Аналіз техніки та методика початкового навчання техніці ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.
13. Аналіз техніки та методика початкового навчання техніці ведення м'яча середньою частиною підйому.
14. Аналіз техніки та методика початкового навчання техніці ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.
15. Аналіз техніки та методика початкового навчання фінту забирання м'яча назад.
16. Аналіз техніки та методика початкового навчання фінту забирання м'яча внутрішньою (зовнішньою) частиною підйому.
17. Аналіз техніки та методика початкового навчання фінту з переступанням.
18. Аналіз техніки та методика початкового навчання фінту замах на удар.
19. Аналіз техніки та методика початкового навчання фінту з хибною зупинкою м'яча.
20. Аналіз техніки та методика початкового навчання фінту з поворотом.
21. Аналіз техніки та методика початкового навчання основного відбору м'яча.

22. Аналіз техніки та методика початкового навчання відбору м'яча підкатом.

23. Аналіз техніки та методика початкового навчання відбору м'яча поштовхом плеча.

Приклад виконання та оформлення роботи

**Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія**

Кафедра фізичного виховання і спорту

**ПРАКТИЧНЕ ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ №2
з дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор
(розділ футбол)»**

Виконав:

студент гр. _____

П.І.Б. (студента)

Перевірив:

Краматорськ, 2025

Тема: Аналіз техніки та методика початкового навчання зупинки м'яча підошвою

1. Біомеханічна структура виконання зупинки м'яча підошвою

Підготовча фаза – опорна нога робить крок назустріч м'ячу і дещо згинається в колінному суглобі. Нога, яка зупиняє, виноситься назустріч льоту м'яча, носок відтягнутий на себе.

Робоча фаза – у момент дотику м'яча землі опорна нога ще більше згинається у колінному суглобі; носок ноги, яка зупиняє, робить рух вперед-вниз. Стопа повністю розслаблена. Руки підтримують рівновагу. Погляд скерований на м'яч (рис. 2.1).

Типові помилки в техніці виконання технічного прийому під час навчання: опорна нога не згинається в колінному суглобі в підготовчій фазі, нога яка зупиняє м'яч напружена, носок ноги яка виконує зупинку м'яча не відтягнутий, в момент дотику до м'яча нога не згинається в колінному суглобі, відсутній рух вперед-вниз ноги яка зупиняє м'яч, не збалансоване положення рук.



Рисунок 2.1 – Зупинка м'яча підошвою

2. Алгоритмізована програма методики початкового навчання зупинки м'яча підошвою (таблиця 2.4)

Таблиця 2.4 – Приклад побудови алгоритмізованої програми навчання технічним прийомам гри у футбол

Етапи освоєння технічного прийому	Алгоритм освоєння технічного прийому	Організаційно-методичні дії тренера	Зміст дій (учнів, спортсменів, гравців)	Рівень виконання вправ
I	1-й крок	Ознайомити зі значенням ТП у процесі гри. Розказати і показати техніку виконання	Сприйняття матеріалу	Переконання щодо сприйняття матеріалу
II	2-й крок	Звернути увагу: опорна нога згинається у колінному суглобі; нога, яка зупиняє, розслаблена	Імітація зупинки м'яча підошвою.	Узгодженість рухів частин тіла
	3-й крок	Звернути увагу: м'яч зупиняється під час дотику його до землі; нога, яка зупиняє, підіймається не вище 15-20 см від ґрунту	Ф1 з відстані 5-6 м посилає м'яч двома руками знизу так, щоб він приземлився за 1 м від Ф2, зробивши крок назустріч м'ячу, має зупинити його	М'яч береться під контроль після одного дотику до нього
	4-й крок	Вимагати повільних (розслаблених) рухів від Ф під час зупинки м'яча	Та ж сама вправа, але м'яч потрібно зупинити після розбігу з 3-4 кроків	М'яч береться під контроль після одного дотику до нього
III	5-й крок	Вимагати, щоб м'яч зупинявся тільки у момент торкання ним ґрунту	Ф1 з відстані 15- 20 м посилає м'яч ногою. Ф2 має зупинити м'яч підошвою під час дотику його до землі	Ефективна зупинка м'яча на різній швидкості пересування
IV	6-й крок	Поставити за	Двобічна гра	Ефективна

		умову: після нечіткої зупинки м'яча підошвою він передається іншій команді		зупинка м'яча на різній швидкості пересування
--	--	--	--	---

Перелік використаної літератури (не менше 5 джерел)

2.3 Практичне завдання № 3

Тема: Модельні тренувальні завдання з фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів.

Мета: формування навичок з моделювання тренувальних завдань з фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів.

Вимоги до виконання

Вам необхідно спроектувати модельне тренувальне завдання для вирішення комплексного завдання фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів. Модельне тренувальне завдання повинно бути підготовлене у вигляді таблиці та включати наступні компоненти: тривалість заняття, організаційно-методичні вказівки, опис пропонованих вправ, скерованість навантаження, інтенсивність навантаження, режим координаційної складності (Таблиця 2.5).

Таблиця 2.5 – Перелік обов'язкових компонентів модельного тренувального завдання

Зміст та алгоритм МТЗ	Компоненти МТЗ	Тривалість	Скерованість навантаження	КВН, бали						
		Зазначаються хвилини для виконання вправ, та хвилини для організаційно методичних вказівок	Зазначається скерованість навантаження за показниками ЧСС в залежності від виконання базової вправи (аеробна, аеробно-анаеробна, анаеробна алактатна, аеробна гліколітична)	Зазначається сума балів КВН отриманих під час виконання вправ						
Зміст та схема виконання МТЗ	Зазначається що пропонована вправа вдосконалює (швидкісні здібності, техніка ведення, удари по воротах і т.д.) та організаційно-методичні вказівки по виконанню (головна умова вправи). Вказуються використані методи тренування.									
	РОЗМІЩУЄТЬСЯ СХЕМА ВИКОНАННЯ ВПРАВИ									
	МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ СХЕМАТИЧНЕ ЗОБРАЖЕННЯ ВПРАВИ !!!									
Алгоритм МТЗ	Зміст виконання окремих кроків МТЗ			Компоненти навантаження						
				t	I	PKC	IB	ЧСС	КВН	

1 крок і т.д.	Зазначається опис виконання вправи, послідовність рухів, фази відпочинку.						
---------------------	--	--	--	--	--	--	--

Визначення компонентів навантаження:

1) Скерованість навантаження:

- навантаження переважно аеробного впливу ЧСС – 130–150 уд./хв;
- навантаження аеробно-анаеробного впливу 150–180 уд./хв;
- навантаження анаеробного алактатного впливу ЧСС – 160–180 уд./хв;
- навантаження анаеробного гліколітичного впливу ЧСС більше 180 уд./хв.

2) Визначення інтенсивності навантаження – (І):

- ЧСС до 132 уд./хв – низьке навантаження;
- ЧСС від 132 до 156 уд./хв – середнє навантаження;
- ЧСС від 156 до 174 уд./хв – велике навантаження;
- ЧСС від 174 та більше – максимальне.

3) Визначення режиму координаційної складності – (РКС):

- вправи з малим ступенем (1-й режим координаційної складності);
- вправи з середнім ступенем (2-й режим координаційної складності);
- вправи з підвищеним ступенем (3-й режим координаційної складності).

4) Визначення коефіцієнта величини навантаження – (КВН):

$$KBH = \sum_{i=1}^n t_i \cdot I_i$$

де КВН – коефіцієнт величини навантаження певної вправи в хвилинах;

t_i - тривалість виконання вправи в секундах;

- I_i - інтенсивність виконання вправи в балах (таблиця 2.6).

Таблиця 2.6 – Інтенсивність виконання вправ (Сорванов, 1978)

Інтенсивність вправи за показниками ЧСС (уд./хв)	Переважна скерованість	Оцінка в балах
114	Аеробна	1
120		2
126		3
132		4
138		5
144		6
150		7
156		8

162	Аеробна-анаеробна	10
168		12
174		14
180		17
186	Анаеробна	21
192		25
198		33

Приклад виконання та оформлення роботи

**Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія**

Кафедра фізичного виховання і спорту

**ПРАКТИЧНЕ ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ №3
з дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор
(розділ футбол)»**

Виконав:

студент гр. _____

П.І.Б. (студента)

Перевірив:

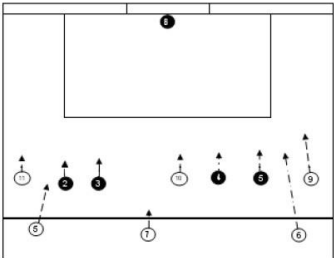
Краматорськ, 2025

Модельне тренувальне завдання для вдосконалення спеціальних швидкісних здібностей футболістів (таблиця 2.7)

Мета: вдосконалення спеціальних швидкісних здібностей у взаємозв'язку з технікою футболістів

Місце проведення: футбольне поле.

Таблиця 2.7 – Модельне тренувальне завдання для вдосконалення спеціальних швидкісних здібностей футболістів

Зміст та алгоритм МТЗ	Компонент и МТЗ	Тривалість	Скерованість навантаження					КВН, бали
		28 хвилин виконання вправ 4 хвилини – ОМУ	Анаеробне алактатне					212
Зміст та схема виконання модельного тренувального	МТЗ виконується після розминки. Під час виконання МТЗ вдосконалюються швидкісні здібності, техніка виконання передач, зупинок, ведення та удари по воротах, а також взаємодія гравців групи атаки та захисту. Головна умова під час виконання МТЗ – це переміщення до воріт на максимальній швидкості. Об’єм навантаження в тренувальному занятті 30–40 хвилин (300–350 метрів швидкісної роботи). Метод повторний змагальний.							
	 Чорним кольором виділені – гравці захисту Білим кольором виділені – гравці нападу							
Алгор итм МТЗ	Зміст виконання окремих кроків МТЗ		Компоненти навантаження					
			t	I	РКС	ІВ	ЧСС	КВН
1-й крок	На початку виконання вправи біля центральної лінії футбольного поля розташовуються 6 гравців атаки та 4 гравця захисту. Гравці групи атаки на максимальній швидкості бігу рухаються з м’ячем до воріт. Завдання гравців захисту перехопити м’яч. Повторити 6 разів.		6’	В	2-3	45’’	162-174	72
2-й крок	Ходьба, стретчинг.		2’	Н	1	2	114–120	4

3-й крок	Удари по воротах з лінії штрафного майданчика	6'	С	2-3	45''	132–144	30
4-й крок	Повторення 1 вправи.	6'	В	2-3	45''	162–174	72
5-й крок	Ходьба, стретчинг.	2'	Н	1	2	114–120	4
6-й крок	Удари по воротах з різноманітних відстаней.	6'	С	2	-	132–144	30

Приклад розрахунків показників:

Скерованість навантаження – анаеробне алактатне (максимальні показники виконання базової вправи = ЧСС 162–174 уд./хв);

Інтенсивність виконання (І):

- (1 крок) – велика (В) (тому що ЧСС – 162–174 уд./хв);
- (2 крок) – низька (Н) (тому що ЧСС – 114–120 уд./хв);
- (3 крок) – середня (С) (тому що ЧСС – 132–144 уд./хв);
- (4 крок) – велика (В) (тому що ЧСС – 162–174 уд./хв);
- (5 крок) – низька (Н) (тому що ЧСС – 114–120 уд./хв);
- (6 крок) – низька (Н) (тому що ЧСС – 114–120 уд./хв).

Режим координаційної складності (РКС):

- (1 крок; 3 крок; 4 крок; 5 крок) рух з м'ячем на великій швидкості, удари по воротах з лінії штрафного майданчика та удари по воротах з різноманітних відстаней дорівнює середньому та підвищеному ступеню складності – 2–3.

Інтервали відпочинку зазначаються в залежності від виконання попереднього навантаження взагалі тривають від декількох секунд до кількох хвилин в залежності від показників ЧСС.

Коефіцієнт величини навантаження (КВН):

Для визначення використовували формулу та таблицю Сорванова:

- (1 крок) – ЧСС 162–174 уд./хв, ми додаємо показники і ділимо на 2
..... $\frac{162+174}{2}$, отримуємо показник 168, цей показник за таблицею

дорівнює 12 балам, час виконання вправи склав 6 хвилин, отже застосовуємо формулу:

$$KBH = \sum_{i=1}^n t_i \cdot I_i$$

$$KBH = 6 \times 12 = 72$$

отже, показник КВН дорівнює 72 балам

- (2 крок) – ЧСС 114–120 уд./хв, ми додаємо показники і ділимо на 2
..... $\frac{114+120}{2}$, отримуємо показник 117, цей показник за таблицею

дорівнює 2 балам, час виконання вправи склав 2 хвилин, отже застосовуємо формулу:

$$KBH = \sum_{i=1}^n t_i \cdot I_i$$

$$KBH = 2 \times 2 = 4$$

отже, показник KBH дорівнює 4 балам

- (3 крок) – ЧСС 132–144 уд./хв, ми додаємо показники і ділимо на 2
..... $\frac{132+144}{2}$, отримуємо показник 138,5, цей показник за таблицею

дорівнює 5 балам, час виконання вправи склав 6 хвилин, отже застосовуємо формулу:

$$KBH = \sum_{i=1}^n t_i \cdot I_i$$

$$KBH = 6 \times 5 = 30$$

отже, показник KBH дорівнює 30 балам

- (4 крок) – ЧСС 162–174 уд./хв, ми додаємо показники і ділимо на 2
..... $\frac{162+174}{2}$, отримуємо показник 168, цей показник за таблицею

дорівнює 12 балам, час виконання вправи склав 6 хвилин, отже застосовуємо формулу:

$$KBH = \sum_{i=1}^n t_i \cdot I_i$$

$$KBH = 6 \times 12 = 72$$

отже, показник KBH дорівнює 72 балам

- (2 крок) – ЧСС 114–120 уд./хв, ми додаємо показники і ділимо на 2
..... $\frac{114+120}{2}$, отримуємо показник 117, цей показник за таблицею

дорівнює 2 балам, час виконання вправи склав 2 хвилин, отже застосовуємо формулу:

$$KBH = \sum_{i=1}^n t_i \cdot I_i$$

$$KBH = 2 \times 2 = 4$$

отже, показник KBH дорівнює 4 балам

- (6 крок) – ЧСС 132–144 уд./хв, ми додаємо показники і ділимо на 2
..... $\frac{132+144}{2}$, отримуємо показник 138,5, цей показник за таблицею

дорівнює 5 балам, час виконання вправи склав 6 хвилин, отже застосовуємо формулу:

$$KBH = \sum_{i=1}^n t_i \cdot I_i$$

$$KBH = 6 \times 5 = 30$$

отже, показник KBH дорівнює 30 балам

Сума балів KBH модельного тренувального завдання для вдосконалення спеціальних швидкісних здібностей футболістів дорівнює $72 + 4 + 30 + 72 + 4 + 30 = 212$ балів

ЛІТЕРАТУРА

1. **Веселовський, А.П.** Спортивні ігри з методикою навчання/ – Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. – 216 с.
2. **Вознюк, Т.В.** Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. – 240 с.
3. **Єрмоленко, О.В.** Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О.В. Єрмоленко, М.В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
4. **Єрмоленко, О.В.** Теорія та методика викладання футболу : методичні вказівки для викладачів, студентів, магістрантів, тренерів, учителів фізичної культури / уклад. О.В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – 75 с.
5. **Зеленцов, А.М., Лобановський, В.В.** Моделювання тренування у футболі. - К.: Альтпрес, 1998. - 216 с.
6. **Келлер, В.С.** Індивідуальне тренування футболіста / В.С. Келлер, В.В.Соломонко. – К. : Здоров'я, 1975. –78 с.
7. **Костюкевич, В.М.** Побудова тренувальних занять у футболі. /. В.М.Костюкевич – Вінниця: Планер, 2013 – 194 с.
8. **Костюкевич, В.М.** Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. – 2-е вид. перероб. та доп. / В.М. Костюкевич, О.А. Перепелиця, С.А. Гудима, В.М. Поліщук; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Київ: КНТ, 2017 – 310 с.
9. **Костюкевич, В.М.** Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2014. – 616 с.
10. **Лісенчук, Г.А.** Управління підготовкою футболістів / Г.А. Лісенчук. – К.: Олімпійська література, 2003. - 271 с.
11. **Сіренко, Р.Р.** Комплексний контроль працездатності юних футболістів: методика, оцінка та корекція / Р.Р. Сіренко. – К. : Федерація футболу України ; ВКФ «Комбі ЛТД», 2006. – 116 с.
12. **Соломонко, В.В.** Футбол : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В. Соломонко. – 3-тє вид., перероб. і допов. – К. : Олімпійська література, 2014. – 304 с.
13. **Франков, А.В.** Футбол. – Харків : Фактор, 2009. – 192 с. – ISBN 978-966- 312-885
14. **Футбол у школі** : посіб. для вчителів і школярів / Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В., Пилипенко В.О. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К. : Навчальний друк , 2014. – 296 с. – ISBN 978-966-611-958-5.

ПРАКТИКУМ З ФУТБОЛУ

Методичні рекомендації до виконання індивідуальних практичних завдань

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Укладач

ЄРМОЛЕНКО Олександр Вікторович

За авторською редакцією

Комп'ютерне верстання

Я. О. Бершацька

80/2023. Формат 60 × 84/16.

Ум. друк. арк. 3,12. Обл.-вид. арк. 2,91.

Видавець і виготівник

Донбаська державна машинобудівна академія

84313, м. Краматорськ, вул. Академічна, 72.

ДК № 1633 від 24.12.2003