

**Методичні рекомендації
до навчально-тренувального процесу
груп спортивного вдосконалення
з футболу**

Міністерство освіти і науки України
Вінницький національний технічний університет

**Методичні рекомендації
до навчально-тренувального процесу
груп спортивного вдосконалення
з футболу**

Вінниця
ВНТУ
2017

Рекомендовано до друку Методичною радою Вінницького національного технічного університету Міністерства освіти і науки України (протокол №7 від 20.02.2014 р.)

Рецензенти:

Д. С. Присяжнюк, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського і професіонального спорту ВДПУ ім. М. Коцюбинського

М. С. Ковінько, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри соціології та права ВТЕІ КНТЕУ

Методичні рекомендації до навчально-тренувального процесу груп спортивного вдосконалення з футболу / Уклад. Кулик Д. Г., Колос О. А., Дубовік Р. Г. – Вінниця : ВНТУ, 2017. – 26 с.

Дані методичні вказівки призначені для студентів I–V курсів денної форми навчання всіх спеціальностей з метою надання допомоги в організації і проведенні самостійних занять.

ЗМІСТ

Вступ	4
1 Загальні положення щодо програмного підходу у футболі.....	5
2 Загальна характеристика спортивної підготовки.....	5
3 Засоби, методи та принципи спортивної підготовки.....	6
4 Планування процесу підготовки футболістів.....	6
5 Задачі, схема і побудова тренувального заняття.....	7
5.1 Спрямованість і зміст різних типів тренувальних занять.....	8
5.2 Частини тренувальних занять і їх зміст.....	10
5.3 Організація тренувального заняття.....	12
5.4 Вплив тренувальних навантажень на підвищення функціональ- них можливостей організму футболістів.....	13
5.5 Інтенсивність тренування.....	13
5.6 Тренувальні цикли.....	17
5.7 Ефективність тренувального заняття.....	18
6 Планування та зміст занять груп спортивного вдосконалення в річному циклі підготовки.....	19
6.1 Підготовка футболістів у групах спортивного вдосконалення...	19
6.2 Планування та зміст занять у річному циклі підготовки.....	20
6.3 Задачі розділів підготовки.....	21
Методика тренування футболістів.....	21
Організація комплексного контролю.....	23
Контроль змагальної діяльності.....	23
Характеристика програми підготовки.....	24
Рекомендована література.....	25

ВСТУП

Футбол – дуже цікава гра і в той же час дуже важка і складна. Сучасний футбол – швидка, силова, а також – хочемо ми того чи ні – дуже жорстка гра. Потрібно часто вступати в боротьбу за м'яч як у повітрі, так і на землі, швидко виконувати складні технічні прийоми, обмежені в часі і просторі з протидією суперника і все це повинно бути підкріплено гарною функціональною підготовкою гравця.

Футбол розвиває силу, швидкість, витривалість, спритність, сміливість, рішучість, наполегливість, почуття товариства. Кожен футболіст має можливість виховати в собі ініціативність, самостійність і творчу активність, але він не повинен забувати про інтереси колективу і про взаємодію з партнерами по команді.

Тренувальні заняття є основною формою процесу підготовки футболістів. Тут тренер реалізовує цілі і задачі плану підготовки гравця.

Тренування – це не випадковий процес. Саме тут розв'язуються конкретні задачі, що впливають з оперативного і річного плану роботи з командою. Правильна побудова тренувального заняття з науково обґрунтованим змістом є однією найважливішою і складною проблемою роботи тренера взагалі. Якість тренування і ступінь його впливу на зростання спортивних результатів залежить від детально обміркованої, конкретної системи підготовки футболістів.

1 ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ЩОДО ПРОГРАМНОГО ПІДХОДУ У ФУТБОЛІ

Розробка методики будування програм обумовлена потребою вдосконалення методичних підходів щодо навчально-тренувального процесу, а також у зв'язку з підвищенням прихильності студентів до даного виду спорту і зростанням загальних вимог до підготовки студентського футбольного резерву.

Майстерність футболістів і перспективи їх подальшого вдосконалення тісно пов'язані насамперед з визначенням оптимального віку і критеріїв відбору, забезпеченням різнобічної підготовки та дотриманням основних методичних положень спортивного тренування. Сучасний рівень потребує цілеспрямованої підготовки студентів до обраного виду спорту, відбору до збірних команд обдарованих юнаків, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи.

Методичні рекомендації складені на підставі директивних і нормативних документів Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту та типового Положення про спортивні школи Держкомспорту України з урахуванням багаторічного досвіду роботи кращих тренерів з підготовки кваліфікованих спортсменів і результатів наукових досліджень.

2 ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Спортивна підготовка – багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу й змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування й змагань.

Спортивне тренування – складова спортивної підготовки, спеціалізований процес, підґрунтя якого становить виконання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей.

Мета спортивної підготовки – досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості.

Основні завдання спортивної підготовки студентської молоді:

- всебічний гармонійний розвиток;
- формування спеціальних знань, умінь та навичок, потрібних для успішної діяльності у футболі;
- засвоєння техніки і тактики футболу;
- забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у футболі;
- виховання належних моральних і вольових якостей;
- забезпечення потрібного рівня спеціальної підготовленості;

– набуття теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

3 ЗАСОБИ, МЕТОДИ ТА ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Засобами спортивної підготовки у футболі є різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення технічної майстерності футболістів. Умовно вони поділяються на чотири групи: загальнопідготовчі; спеціально-підготовчі; допоміжні; змагальні.

2. Методи – це способи організації роботи тренера і спортсмена, за якими набуваються знання, вміння та навички, розвиваються потрібні якості, формується світогляд. Умовно їх поділяють на три групи: словесні; наочні; практичні.

Кожен з методів використовується відповідно до вимог, зумовлених особливостями підготовки у футболі.

3. Успішне розв'язання навчально-тренувальних завдань можливе за умови дотримання принципів, що поділяються на три групи:

– загальнопедагогічні (дидактичні) – науковість, виховне навчання, доступність, систематичність і послідовність, свідомість та активність, наочність, міцність та прогресування, колективність разом з індивідуалізацією;

– специфічні – спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, єдність поступового збільшення навантажень та тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального процесу;

– методичні – випередження (випереджувальний відносно технічної підготовленості розвиток фізичних якостей), розмірність (оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей), сполучення (пошук засобів, що дозволяють водночас розв'язувати декілька завдань: поєднання технічної та фізичної підготовки), надмірність (застосування тренувальних навантажень, які у 2–3 рази перевищують змагальні), моделювання (всебічне використання різноманітних варіантів моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі).

4 ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Організація спортивних занять може бути достатньо досконалою за умови використання загальних методів і засобів підготовки та сучасних методів планування. Одним з таких методів є цільове планування, що передбачає:

- планування на підставі чіткого уявлення кінцевого результату;
- використання комплексного підходу;
- досягнення поставленої мети з мінімальною втратою ресурсів;

– планування не від доби початку підготовки, а від дня, передбаченого для досягнення кінцевого результату.

У роботі з футболістами використовують:

– перспективне планування (на засадах комплексних програм багаторічної підготовки на чотири і більше років);

– річне (за схемою-графіком, в якому визначені всі види підготовки та її забезпечення з урахуванням термінів головних стартів);

– оперативне (робочий план-графік або логічна схема на період, етап, місяць підготовки);

– поточне (на підставі робочого плану-графіка складається план тижневого тренувального циклу);

– тижневий план (є набором кількох тренувальних занять);

– логічна схема тижневого тренувального циклу повинна відображати головну спрямованість циклу в цілому та спрямованість окремих тренувальних занять).

Планування заняття (для кожного тренувального заняття складається модель).

Модель тренувального заняття:

1. Спрямованість заняття (технічна підготовка, навчання, розвиток фізичних якостей).

2. Метод тренування.

3. Тривалість заняття.

4. Діапазони швидкості, темпу виконання вправ та їх інтенсивності.

5. Інтервали відпочинку між вправами чи серіями.

6. Порядок виконання вправ (серіями, із зміною інтервалів, без зупинки тощо).

7. Характер відпочинку в інтервалах (активний, пасивний, його тривалість).

8. Кількість повторень (відрізків, серій).

9. Вимоги до оцінки ефективності прийнятої системи навантажень та вправ (характер виконання вправ, швидкість, точність, самопочуття, ЧСС тощо).

5 ЗАДАЧІ, СХЕМА І ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

Тренувальне заняття є самостійною ланкою цілорічного тренувального процесу. Тренувальні заняття за своїм змістом об'єднують тематичну, методичну і фізіологічну взаємозалежність. При визначенні задач тренувального заняття необхідно пам'ятати, що вирішальною є задача педагогічна. При цьому перевага надається принципам збереження єдності виховання і навчання. Зміст і методи, рекомендовані в тренувальному занятті, повинні підлягати дидактичним принципам спортивної педагогіки.

У роботі з футболістами провідне місце повинні посідати виховні задачі та задачі підвищення спортивно-технічної майстерності. Виховний

вплив повинен здійснюватись постійно, щоденно. Серед інших задач тренувального заняття повинно бути підвищення функціональних можливостей організму гравців, розвиток загальних та спеціальних рухових якостей, тренування і вдосконалення ігрових здібностей самої гри, як передумови для підвищення спортивної майстерності. Наведені задачі повинні бути чітко конкретизованими для кожного тренувального заняття, тоді буде можливо оцінити їх вплив на гравця, тобто вони повинні відповідати здібностям, можливостям, передумовам і стану тренуваності гравців. Вплив тренування буде малоефективним, якщо його задачі будуть не конкретними і не відповідатимуть рівню підготовленості гравців. В таких випадках у деяких гравців тренування може викликати небажання, відсутність стимулу, що негативно вплине не тільки на стан здоров'я, але навіть і на розумовий розвиток футболістів.

Спортивне тренування залежить від різних як постійних, так і варіативних факторів. Тому механічне застосування одної визначеної моделі в різних умовах буде ознакою догматизму, практицизму, спрощенням обов'язків тренера. Щоб тренери могли працювати ініціативно і творчо, доцільно розглянути структуру тренувального заняття.

Схема стосується загальних методичних законів побудови тренування (підготовка, розминка, кульмінація, заключна частина). Структура, тобто побудова тренувального заняття, – це деталізований розподіл заняття відповідного типу на частини, в яких обумовлена конкретна діяльність у кожній з них. Побудова тренувального заняття здійснюється за визначеною схемою.

У тренувальному занятті повинні бути відображені і відповідні оздоровчі, фізіологічні, психологічні і виховні задачі. З оздоровчої і фізіологічної точки зору це вимоги, які висуваються до впрацьованості організму, величини навантаження та відпочинку. З психологічної точки зору тренування повинно збуджувати зацікавленість, позитивні емоції, концентрацію уваги, впливати на сферу відчуття та мобілізувати волю. З виховної точки зору – це визначення виховних задач, їх реалізація і педагогічна оцінка тренування.

5.1 Спрямованість і зміст різних типів тренувальних занять

Конкретне, специфічне планування задач для того чи іншого тренувального заняття визначається самим змістом тренування. Вони можуть бути різними не тільки в окремих тренувальних заняттях тижневого циклу, але і в різних періодах річного плану підготовки футболістів.

Справа в тому, що між задачами, типом, спрямованістю тренування і його змістом існує безпосередній зв'язок. Для раціональної реалізації запланованих у тренуванні задач тренер обирає відповідний тип тренування. Специфічна спрямованість, тип тренування визначає конкретний зміст тренувального заняття, для здійснення якого необхідний вибір найбільш раціональних методів навчання і виховання, форм і засобів (рухо-

вих, виховних, освітніх), відповідним і правильним дозуванням навантаження і відпочинку. Зміст тренування повинен бути таким, щоб для досягнення визначених задач було відведено достатньо місця як для творчої, так і для самостійної роботи гравців (що важко реалізувати під час кондиційної підготовки) аж до появи у них не тільки відчуття втоми, але і радості, здорового бойового хвилювання і емоційного спокою. Ці аспекти під час вибору змісту тренувального заняття є надзвичайно важливими. Справа в тому, що ми виховуємо не бездушних роботів, людей з апатичним поглядом, яким невідомі людські радощі та турботи, а активних, здорових, сповнених радості.

Цілі і задачі будь-якого типу тренування повинні сприяти підвищенню виконавчої майстерності гравця. В практичній роботі тренери користуються такими типами тренувань.

Тренування з фізичної підготовки – сприяє розвитку загальних рухових здібностей, розвитку загальних і спеціальних рухових якостей.

Тренування з техніки – сприяє підвищенню технічної майстерності гравців на основі оволодіння руховими структурами ігрової діяльності.

Тренування з тактики – сприяє підвищенню тактичної майстерності гравців, взаємодії груп гравців і всієї команди.

Комплексне тренування – складається із двох і більше типів тренування.

Індивідуальні тренування – спрямовані на розвиток окремих рухових якостей, що відстають, вдосконалення прийомів техніки, індивідуальної тактики, а також на відновлення функціонального стану організму гравців, які пропускали тренування тривалий час після одержаної травми або після хвороби і т. д.

Окремі типи тренувань можуть мати свою специфічну спрямованість, що впливає із конкретних задач тренувального заняття.

Тренування з фізичної підготовки може бути спрямоване на розвиток однієї або декількох якостей, які лімітують загальну рухову здібність або на розвиток тільки одної або декількох специфічних здібностей. Однак її спрямованість може розчленовуватися ще й на окремі елементи розвитку одної рухової якості, наприклад розвиток статичної, динамічної, вибухової сили, сили верхніх, нижніх кінцівок. Часто тренувальне заняття спрямоване тільки на збереження досягнутого рівня фізичної підготовки (в змагальному періоді).

Тренування з техніки може бути спрямованим на оволодіння ігровою діяльністю в умовах, ізольованих від гри, але може і носити характер вдосконалення прийомів техніки в умовах максимально наближених до ігрових.

Іноді спрямованість занять може бути націлена тільки на повторення. Спрямованість занять може бути різною. Це можуть бути вправи для вдосконалення індивідуальної тактики гравця, іншим разом – тренування з вдосконалення комбінацій або систем гри, іноді як те, так і інше. Часто

тренування з тактики може бути спрямоване на гру з найближчим суперником тощо. Найбільш широку шкалу варіантів спрямованості тренувального заняття має комплексний тип. Саме він для тренера є найважчим і найскладнішим, оскільки потребує ґрунтовної підготовки.

Короткий розгляд окремих типів тренування і можливості їх специфічної спрямованості, з точки зору змісту і задач окремих тренувань, по суті можуть бути різними, а вибір форм, методів і засобів надзвичайно широким. Це дає можливість кожне тренувальне заняття зробити живим, завжди різним, привабливим, емоційно достатньо насиченим, а головне неповторним.

5.2 Частина тренувальних занять і їх зміст

Тренувальне заняття розподіляється на три частини: розминку, основну і заключну. Поєднання частин тренувального заняття в єдине ціле теоретично і логічно підтверджено науковими рекомендаціями.

Розминка

Повинна створити умови для успішної плинності всього тренувального заняття. Вона безпосередньо пов'язана зі змістом основної частини. Однак її задачі є надзвичайно варіативними. Це:

- організація групи (команди);
- ознайомлення футболістів із задачами тренування;
- вправи для розігрівання організму;
- підготування організму до виконання підвищеного навантаження в основній частині шляхом застосування різноманітних загальних та спеціальних фізичних вправ та інше.

До організаційних задач належать шикування, перевірка екіпіровки гравців, стан їх здоров'я. Інтерес до тренування можна підвищити правильним та чітким формулюванням задач, ознайомленням із вправами, які гравцям доведеться виконувати. З фізіологічної точки зору в розминці виконують дії (вправи), які спрямовані на підвищення рівня діяльності серцево-судинної і дихальної системи, включивши в роботу весь організм або хоча б великі м'язові групи і відповідним чином розігрівши м'язи, усувають можливість одержання частих дрібних травм, які переслідують гравців, якщо вони приступили до занять з недостатньо розігрітим руховим апаратом. Для цього застосовуються нескладні, але достатньо інтенсивні вправи, які гравець здатний виконувати без попередньої підготовки.

Підготовчі вправи, що застосовуються для спеціальної розминки, створюють добрі передумови для тренування і вдосконалення ігрових дій в основній частині тренування.

У розминці необхідно дотримуватися принципу послідовного підвищення інтенсивності виконуваних вправ.

На практиці розминка розподіляється на загальну (всебічну) і спеціальну.

Загальна розминка спрямована на ґрунтовне розминання всього тіла, відповідних м'язових ґруп і суглобів. В її зміст входять вправи для загального розвитку (вільні вправи, вправи зі скакалками, гантелями, медичними болами, на лавицях, на гімнастичній стінці, в парах та інші), вправи з опором, поступальні (розслаблюючі), вправи на розтягування, рухливі ігри, естафети, біг, стрибки та інші, перешикування (стройові) тому, що ця частина занять досить часто носить компенсаторний характер. Вибирати необхідно добре відомі гравцям вправи, які вони можуть легко виконувати, але в той же час необхідно дотримуватися загальних вимог до точності і ритмічності їх виконання.

Підготовка гравців до виконання основної частини тренування проводиться за допомогою спеціальної розминки. Зміст спеціальної розминки безпосередньо визначає задачі основної частини тренування і залежить від типу тренування. Якщо тренування спрямоване на розвиток рухових здібностей, вибирають спеціальні вправи, які за своєю структурою є дуже близькими за передбаченим впливом основної частини. Якщо в тренуванні вивчаються нові дії, тоді для них підбирають імітаційні вправи, які полегшують досягнення мети тренування. Якщо йдеться про складну ігрову діяльність, яка проводиться в формі підготовчих вправ з м'ячем, підбирають такі ігрові дії, які мають безпосередній зв'язок з основною частиною тренування.

Під час тренування, спрямованого на вдосконалення відповідної ігрової діяльності в складних ігрових ситуаціях, спеціальна розминка спрямована на повторення схожих дій у простих умовах. Умови спрощуються, якщо вправа виконується без захисників (при атакуючих діях), з охопленням стандартних ситуацій, де гравці приймають звичні рішення, що не потребують концентрації уваги і вольових зусиль або повторюють їх в умовах, ізольованих від гри.

Тривалість розминки не перевищує 15–22% від усього тренувального заняття, але вона залежна від задач основної частини і тому іноді її скорочують або продовжують у часі.

Основна частина

Є ядром тренувального заняття. Тут виконуються основні задачі тренування. Ця частина тренувальних занять потребує підвищених вимог до рівня знань, педагогічних та організаційних здібностей тренера. Від гравців вимагається дисципліна, максимальна вольова мобілізація, зосередженість і активність. Щоб урізноманітнити задачі, необхідна строкатість організаційних форм. Центральною проблемою тут є раціональна методична розробка задач, форм і засобів, адекватних характеру діяльності в процесі тренування.

Основна частина не є монолітною. Часто її внутрішні складові мають власні частини, які відрізняються послідовністю, інтенсивністю та організацією роботи. В основній частині можна вивчати (вдосконалювати) нові дії, повторяти відомі, вдосконалювати їх або розвивати рухові здібності

гравців. Ця частина тренувального заняття охоплює декілька дій, порядок і вибір яких залежить від задач.

Якщо задачею тренувального заняття є оволодіння новими прийомами і вдосконалення вже відомих, завжди починають з тренування відомих. Якщо задачею тренування є оволодіння 2–3 новими діями, вигідно планувати дії схожі (споріднені), взаємозамінні або вправи в парах (удари по м'ячу в стрибку, передача з відскоком, удари по воротах після відскоку м'яча, звільнення себе з-під опіки суперника, прикривання гравця без м'яча в захисті).

У розминці можна використовувати спеціальні взаємозалежні вправи, які найбільше підвищують ефективність тренування. Під час тренувань з фізичної підготовки, якщо задачею основної частини є (фактично всього тренувального заняття) розвиток рухових здібностей, завжди планують роботу над розвитком тільки однієї якості в загальному або спеціальному напрямку, тоді тренування може бути більш інтенсивним. Це не виключає можливості використовувати і вправи, що розвивають інші рухові якості. Але вони застосовуються для різноманітності або активного відпочинку. Для тренера найбільш складним є тренування комбінацій з розвитку рухових якостей і тренування нових ігрових дій. Його правильне рішення потребує знань конкретних задач і засобів у найбільш широкому аспекті.

Тривалість основної частини коливається в межах від 65 до 75% часу, обумовлена типом і періодом тренування.

Заклучна частина

Задача цієї частини тренувального заняття – створити найбільш сприятливі умови для заспокоєння організму, відновлення його нормальної діяльності і оголосити оцінку тренування. До змісту заключної частини входять вправи на розслаблення, рухливі ігри та змагання, які носять характер активного відпочинку. Не потрібно забувати також і про вправи, які створюють атмосферу радості, знижують психічне напруження і є джерелом позитивних емоцій. Заклучній частині тренувального заняття відводиться 10–13% від загального часу тренувального заняття.

Тренувальне заняття хоча і розподіляється на окремі частини, але зберігається як єдине ціле. У кожному занятті визначається домінуюча задача, на виконання якої спрямовані всі зусилля гравців і тренерів.

5.3 Організація тренувального заняття

Головним обов'язком тренера та його помічників є підготовка і написання конспекту тренування з чітким визначенням конкретних задач. Чітко планується тривалість і зміст всього тренувального заняття і його окремих частин, матеріальне забезпечення, тренувальне допоміжне обладнання, вибір оптимальних методів і засобів.

У конспекті планується величина і вид навантаження, конкретне дозування. Обмірковується хід проведення всього тренування, визначаються необхідні важливі зауваження методичного характеру, обирається най-

більш раціональна форма організації всього заняття та окремих його частин. Правильно вибрана і застосована форма організації тренування сприяє оптимальному створенню всіх умов для виконання задач і підвищення ефективності тренування.

Форма конспекту значення не має, вирішальним є його якість і зміст.

Організація тренувального заняття є одним із важливих факторів, що впливають на виконання задач і ефективність тренування. Тому тренер завжди повинен слідкувати за тим, щоб раціонально використовувалось все поле і максимальна кількість обладнання, знаряддя, допоміжний інвентар, щоб зміна вправ та їх організація не перевищувала передбачений конспектом час, а самі вправи були динамічними, доцільними й активними, щоб словесні інструкції тренера були конкретними і зрозумілими, а вся організація (загальна) тренування сприяла зростанню ігрової діяльності і в той же час емоційно заспокоювала гравців.

Усі наведені вимоги не можливо виконати без відповідних навиків (досвіду), поверхнево. Тільки повноцінна, фундаментальна підготовка до кожного тренувального заняття може забезпечити зростання спортивної майстерності.

5.4 Вплив тренувальних навантажень на підвищення функціональних можливостей організму футболістів

Уже згадувалось, що однією з найважливіших задач тренувального заняття з футболістами є розвиток функціональних можливостей організму і основних рухових якостей. Відомо, що характер і ступінь функціональних змін, що відбуваються в організмі, залежить від багатьох умов, серед яких найбільш важливими є величина навантажень, правильний вибір вправ з точки зору їх фізіологічних впливів, їх обсяг, напруженість, інтенсивність і чергування окремих вправ, інтервали відпочинку між ними, кількість повторень і загальна емоційна насиченість тренування, яка і є мобілізуючим фактором. Не менш важливою є й активність самих гравців.

5.5 Інтенсивність тренування

Чистий час виконання вправ у тренуванні визначається хронометражем, яким фіксується тривалість виконання вправ або кількість повторень. При визначенні впливу тренування на підвищення функціональних можливостей організму використовують показники частоти пульсу. Вимірювання спочатку проводять у спокої (сидячи) перед тренуванням, а потім при необхідності з урахуванням того, наскільки детально хочемо оцінити все тренувальне заняття. Частоту пульсу вимірюють після закінчення окремих частин тренування або закінчення кожної вправи зокрема.

Зобразивши графічно окремі показники частоти пульсу, одержуємо фізіологічну криву тренування. Але вона визначає тільки динаміку пульсу під впливом тренування або окремих вправ і не визначає процесу

відновлення пульсу до вихідних показників перед кожною наступною вправою чи перед наступною частиною тренування. Вигідніше, але і складніше реєструвати пульс безпосередньо перед початком кожної вправи і відразу ж після її закінчення. Фізіологічна крива, одержана таким способом, визначає не тільки реакцію пульсу на окремі вправи або частину тренування, але і характер відновлення в процесі короткого інтервалу відпочинку до початку виконання наступної вправи.

При правильній пульсовій кривій тренувального заняття зміни зростають поступово, досягають найвищого рівня десь посередині заняття, а потім під кінець тренування крива знижується.

В основній частині тренування пульсова крива може мати кілька піків, виникає так звана ломана крива, яка найбільш характерна при виконанні вправ з перемінною інтенсивністю (найчастіше зустрічається в спортивних іграх).

Поступово зростаюча крива свідчить про поступове підвищення інтенсивності, а понижуюча – про зниження інтенсивності. Незначне підвищення і похила форма кривої свідчать про недостатність навантаження. Різке підвищення без тенденції до зниження в кінці тренування є ознакою надмірного навантаження.

Крім показника частоти пульсу, можна використовувати і вимірювання артеріального тиску, показник частоти дихання та інші. Але ці методи потребують співпраці з лікарем.

Значимість показника фізіологічної кривої тренування полягає в тому, що на основі її аналізу (розбору) можна оцінювати правильність вибору вправ, їх дозування і загальне навантаження в тренуванні. На характер фізіологічної кривої великий вплив чинить інтенсивність виконуваної роботи. Чим вище інтенсивність, тим вищою буде і реакція пульсу і тим повільнішим буде його повернення до вихідних показників у кінці інтервалу відпочинку між окремими вправами. Тому фізіологічна крива повинна креслитися паралельно зі змістом і побудовою тренування.

Якщо вправи виконуються в потрібному темпі або з потрібною інтенсивністю, але з різними періодами інтервалів відпочинку, форма і висота фізіологічних кривих може змінюватися.

За динамікою фізіологічних кривих можна робити висновки, наприклад, в якій мірі розминка виконала задачу розігрівання організму перед основною частиною.

Необхідно зауважити, що сама крива показника пульсу без додаткових фізіологічних показників, наприклад кров'яного тиску, дихання, не достатня для визначення впливу тренування на організм.

По ній можна визначати фізичну підготовленість гравців, оскільки відомо, що краще треновані гравці під час виконання вправ з середньою інтенсивністю мають більш круту фізіологічну криву, ніж менш треновані, а при виконанні вправ з максимальною інтенсивністю – навпаки, їх фізіологічна крива буде більш пологою.

При аналізі функціональних змін найбільш важливих систем організму безпосередньо після тренування необхідно розрізняти:

- ступінь реакції, її відхилення і висоту;
- тривалість збереження змін у функціональному стані деяких систем організму та в діях гравця;
- якісні особливості реакції організму гравця на навантаження.

Вплив тренування на організм залежить, перш за все, від величини навантаження. Величини навантаження визначаються обсягом та інтенсивністю роботи, яка чинить максимальний вплив на організм, напруженістю роботи. Зміни функціонального стану організму і підвищення функціональних можливостей будуть тим більшими, чим вищим є навантаження. Вплив навантаження на організм до відповідного ступеня залежить і від рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і спеціальної тренуваності. Ці фактори також чинять вплив на рівень адаптації до фізичного навантаження взагалі. З цього витікає, що вплив навантаження на організм і ступінь змін функціонального стану визначаються взаємним співвідношенням двох факторів: величини навантаження і рівня розвитку адаптаційної реакції організму. За характером навантаження, які викликають зміни, розподіляються на такі ступені: максимальне, велике, середнє, мале.

Наприклад, значний вплив на організм може чинити як мале, так і велике навантаження. Якщо при великому навантаженні пристосування організму задовільне, то при малому – погане.

Пристосованість до навантаження: середня, добра велика, добра мала, погана мала, задовільна.

Чим менший вплив чинить навантаження, тим швидше відбувається повернення до вихідних показників. Швидке відновлення після великого навантаження свідчить про досконалу регуляцію функцій організму, що є типовим показником тренуваних гравців. При середньому навантаженні тренувані гравці мають більш високі, але постійні (стабільні) функціональні зміни, які свідчать про здібність організму мобілізувати його функції і зберігати їх на потрібному рівні тривалий час.

Щоб доцільно планувати тренування, в яких дозування навантаження повинно відповідати функціональним можливостям організму, необхідна співпраця з лікарем з таких питань:

- доступні величини навантажень;
- доцільний розподіл навантажень різної величини та інтенсивності в тренувальних циклах;
- доцільна тривалість інтервалів відпочинку між окремими тренувальними заняттями і в різних періодах тренування;
- оптимальна тривалість тренувальних циклів, чергування роботи і відпочинку та величини різноманітних навантажень.

Ступінь взаємодії між навантаженням і функціональними можливостями гравця характеризується не тільки змінами, що відбуваються в організмі під впливом навантаження, але і багатьма іншими факторами. Наприк-

лад, зовнішні фактори – рівень технічної, тактичної, психологічної, волевої підготовки, режим тренування попереднього періоду, стан гравця та інші. Тому безпосередній вплив навантаження потрібно визначати в комплексі з особливостями відновлення. Якщо після навантаження відбувається швидке відновлення організму, тоді це свідчить про те, що навантаження для гравця було допустимим. І навпаки, повільне відновлення з тривалим збереженням пониженої результативності (виконавчої майстерності) і погіршенням функціонального стану свідчить про те, що навантаження для гравця було надмірно великим.

Надмірне напруження та інтенсивність на початку тренування призводять до погіршення адаптації вже після розминки, внаслідок чого подальше виконання вправ, навіть спрямованих на вдосконалення складних ігрових дій, не досягає мети або реалізовується при значній втомі футболіста.

Суб'єктивне відчуття втоми залежить і від методики тренування. Якщо тренувальне заняття складено правильно і підвищує (збуджує) у гравців інтерес, втома наступить не швидко і буде менше вираженою. Подібне і недостатньо емоціональне тренування може викликати втоми і якщо навантаження буде відносно малим. Цікаво, що в таких випадках збільшується не тільки суб'єктивне відчуття втоми, але й одночасно виникає і кілька об'єктивних змін стану нервової системи: знижуються м'язові рефлексії, зростає латентний час рухових реакцій і знижується відчутність ока.

Значне навантаження призводить до появи зовнішніх ознак втоми, але відбивається і на поведінці гравців, порушується координація рухів. Втома відбивається і на якості рухової діяльності. Рухи стають в'ялими, погіршується реакція на м'яч, зменшується висота стрибка, погіршується загальна активність гравця і таке інше.

Для об'єктивної оцінки тренувальних навантажень важливим є і вік гравця. Фізіологічні механізми, які сприяють пристосуванню організму до змінних умов зовнішнього середовища, в різних вікових періодах розвитку людини мають свої особливості.

Зміна пульсу, кров'яного тиску, ритму і глибини дихання залежить від віку гравців. У підлітків безпосередні зміни після навантаження зберігаються довше, ніж у дорослих.

Щоб правильно оцінити вплив тренування на організм, необхідно враховувати також засоби та гігієнічні умови, в яких проводиться тренування. Одним із важливих факторів, який суттєво змінює вплив тренування на організм, є кліматичні умови, тобто тепло, вологість і рух повітря.

При низькій температурі підвищується обмін речовин, частішим стає пульс, змінюється м'язовий тонус, знижується еластичність м'язів і здатність розслабитися. Під час навантаження витрати енергії на 10–30% вище, ніж при середній температурі. Потреба кисню значно збільшується, витривалість і м'язова сила в кінці тренування знижується на 20–50%.

Спортивна майстерність гравців нижча, ніж у нормальних умовах. Часто виникають травми, особливо якщо розминка була недостатньо якісною.

При більш високій температурі середовища легко може виникнути перевантаження і функціональний розлад. Найбільш відчутними до підвищення температури є точність і координація рухів.

Людський організм хоч і володіє адаптаційними механізмами, які реагують на зміну температури, але для акліматизації терморегуляційних механізмів необхідний відповідний час.

Не можна не враховувати і гігієнічні фактори. Наприклад, мала кількість тих, що тренуються, невідповідність кубатури простору, якщо тренування проводяться в приміщенні, несприятливий вплив на організм умов тренування, що погіршує оздоровчу важливість тренування і призводить до виникнення травм і підвищення втоми. У закритих приміщеннях важливе значення має освітлення і вентиляція повітря. При призначенні часу тренування необхідно дотримуватися денного режиму роботи і відпочинку, часу прийому їжі, занять, сну та інше. Вплив тренування знижується, якщо заняття проводяться безпосередньо після сну, після їжі, або пізно ввечері. Тренування можна починати не раніше, ніж через 2–2,5 години після їжі і закінчувати за 1–1,5 години до їжі.

5.6 Тренувальні цикли

Дуже важливою проблемою є доцільне визначення інтервалів відпочинку між окремими навантаженнями, його різновидів і величин, особливостей навантаження і відпочинку в тижневому тренувальному циклі. Ці питання мають велике значення тому, що визначити найбільш доцільну тривалість циклів і правильно розподілити в них навантаження і його послідовність є дуже важливим не тільки для всієї підготовки команди, але і для змісту і побудови тренувальних занять.

Тижневий цикл тренування складається із кількох тренувальних занять і днів відпочинку. Доцільну тривалість тренувальних циклів можна визначити шляхом порівняння процесів відпочинку в різних циклах.

Тренувальне заняття з великим навантаженням, яке відбулося відразу після дня відпочинку, чинить великий вплив на організм. Відновлення відбувається повільніше, якщо такому тренуванню передував день з середнім навантаженням. З цього випливає, що час відпочинку між двома тренувальними заняттями з великим навантаженням або між тренуванням з великим навантаженням і матчем повинно бути не менше трьох днів. Науково доведено, що в тренування необхідно включати великі навантаження, тому що вони чинять вплив на підвищення функціональних можливостей організму та ігрові здібності футболістів. Саме тому такі навантаження необхідно застосовувати в кожному інтервалі між двома календарними іграми. Це можливо тільки за умови, що між календарними іграми передбачено хоча б п'ятиденний інтервал.

У такому тренувальному циклі навантаження можуть розподілятися таким чином:

1-й день після календарної гри – сауна, масаж, розбір проведеної гри;

2-й день – тренування з великим навантаженням;

3-й день – день відпочинку (відновлювальні заходи);

4-й день – тренування з середнім навантаженням;

5-й день – тренування з малим або середнім навантаженням. Установка на наступну гру.

П'ятиденний інтервал між календарними матчами є найбільш доцільним. Інтервал між матчами, який триває понад шість днів, виявляється менш ефективним.

Необхідно коротко розповісти і про комбінований тип тренування, який спрямований на розвиток різних рухових якостей. Дослідженнями виявлена відповідна характерна реакція на плинність відновлювальних процесів під час виконання вправ на швидкість або витривалість. Доведено, що після навантаження швидкісного характеру погіршується пристосованість тільки на швидкісні вправи, але зберігається нормальна реакція організму на навантаження на витривалість.

Після навантажень на витривалість погіршується адаптація організму на обидва типи навантажень, тобто і на швидкість, і на витривалість. Доведено також, що розвиток швидкості після навантаження на витривалість призводить до тривалого погіршення механізмів, які забезпечують адаптацію організму до швидкісної роботи, і чинить вплив на поступове погіршення спортивних результатів.

З наведеного можна зробити висновок для практики, що в тренувальному циклі або в окремому тренувальному занятті роботу над розвитком витривалості можна планувати тільки після роботи на швидкість. Після тренування на витривалість необхідно виконувати вправи, які найбільше сприяють розслабленню гравців.

Однак це не означає, що швидкісні вправи не можна виконувати наприкінці тренувального заняття. У футболі часто виникають моменти, коли необхідно прискорити гру в кінці матчу. Але такі вправи в незначній мірі спрямовані на розвиток швидкості, а в більшій мірі – на розвиток швидкісної витривалості.

5.7 Ефективність тренувального заняття

Всіх аспектів, пов'язаних зі спрямованістю, змістом, побудовою та організацією тренувального заняття необхідно дотримуватися, оскільки вони чинять безпосередній вплив на ефективність тренувального заняття.

Ефективним вважається таке тренування, яке в найкоротший час, за умови повного збереження індивідуальних особливостей, призводить до найкращих результатів. Ефективність тренування оцінюється шляхом змін використаного тренувального часу (розподіл часу, використаного на відпочинок і роботу), фізіологічним впливом (вплив інтенсивності наванта-

ження на різні системи організму), доцільністю оволодіння ігровими діями і розвитку рухових здібностей (їх кількісний і якісний рівень) та виконання виховних задач. З цього виникають деякі умови підвищення ефективності тренувань, яке охоплює:

- 1) ефективність визначення конкретних задач тренувального заняття і оцінка їх виконання;
- 2) правильна побудова структури тренувального заняття;
- 3) диференціювання задач і змісту залежно від типу і спрямованості тренування;
- 4) відповідне навантаження на гравців у тренуванні;
- 5) раціональний вибір форм, методів і засобів тренування;
- 6) вибір доцільних і ефективно діючих на організм вправ, їх правильне дозування;
- 7) створення запасу необхідних навиків і раціональний вибір вправ, які дозволяють швидше і точніше впливати на гравців і гнучку організацію тренувальних занять;
- 8) поліпшення матеріально-технічного забезпечення, наявність оптимальної кількості обладнання;
- 9) диференціювання задач, змісту і методів з урахуванням індивідуальних особливостей гравців і різниці в рівні їх тренуваності і спортивної майстерності;
- 10) розвиток самостійності, активності і творчості гравців;
- 11) загальна оцінка ефективності за всіма показниками.

6 ПЛАНУВАННЯ ТА ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ГРУП СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

6.1 Підготовка футболістів у групах спортивного вдосконалення

Мета підготовки: створення передумов для подальшого підвищення спортивної майстерності студентів, що мають зацікавленість та схильність до постійних занять футболом, тобто на етапі підготовки до спортивних досягнень.

Підготовка стає більш індивідуальною. Завдання навчально-тренувального процесу будуються на засадах видів підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.

Технічна підготовка – вдосконалення технічної майстерності, подальше відпрацювання технічних прийомів, доведення їх виконання до високого ступеня автоматичності в жорстких умовах гри. Процес навчання та удосконалення техніко-тактичних дій у грі має індивідуальні особливості.

Фізична підготовка – загальна та спеціальна фізична підготовка з перевагою у розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей, спеціальної та швидкісної витривалості для створення високого рівня загальної функ-

ціональної підготовленості; індивідуалізація тренувальних навантажень з урахуванням особливостей розвитку фізичних якостей та ігрового амплуа футболіста.

Тактична підготовка – вдосконалення індивідуальних групових та командних техніко-тактичних дій, визначення та вдосконалення функціонального стану спортсмена.

Психологічна підготовка – корекція властивостей особистості, підвищення здатності зберігати психічну стійкість в умовах напруженої змагальної діяльності, намагання досягти високих спортивних результатів при протидії суперника.

Теоретична підготовка – поширення знань щодо використання засобів і методів тренування, з питань науково-методичного забезпечення, поглиблений аналіз проведеної підготовки.

Очікувані результати: закріплення у складі збірної команди міста, області, країни; підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості згідно з вимогами ігрового амплуа; виконання вимог навчальної програми з ЗФП і СФП.

Можливе використання наступних співвідношень основних показників обсягу тренувальних навантажень – кількість:

- тренувальних днів на рік – 120–180;
- тренувальних занять на рік – 120–180;
- змагань на рік – 8–10;
- тренувальних днів на тиждень – 4–5; занять на день – 1.

6.2 Планування та зміст занять у річному циклі підготовки

Перехідний період – активний відпочинок

Мета: створення сприятливих передумов для тренувального процесу в наступному періоді.

Завдання: активний відпочинок, попередження захворювань.

Зміст роботи: активний відпочинок, поглиблене медичне обстеження, диспансеризація, лікування, оптимальне використання засобів ЗФП і СФП.

Підготовчий період

Мета: формування відповідних кондицій.

Завдання: вдосконалення елементів індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій; підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості; розвиток швидкісних, координаційних та швидкісно-силових здібностей, змагальної та спеціальної витривалості; підготовка та складання нормативів із ЗФП і СФП.

Зміст роботи: вдосконалення техніко-тактичних дій з використанням ігрового методу та спеціальних вправ з м'ячем; підвищення рівня СФП з використанням різних методів, неспецифічних і специфічних вправ та ігрових завдань; складання контрольних нормативів із ЗФП і СФП, залік з правил гри; участь у турнірах.

Змагальний період

Мета: з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів реалізація техніко-тактичних і фізичних можливостей футболістів протягом змагального сезону; виконання вимог спортивної підготовки; створення передумов для зростання індивідуальних показників підготовленості.

Завдання: вдосконалення групових і командних техніко-тактичних дій, підвищення рівня рухових якостей з урахуванням індивідуальних особливостей організму та ігрового амплуа спортсмена; психологічна підготовка, підготовка до змагань; селекція обдарованих футболістів.

Зміст роботи: вдосконалення техніко-тактичної майстерності; підвищення рівня тренуваності та підтримка фізичного стану з використанням усіх методів і спеціальних вправ в умовах, наближених до змагальних та офіційних ігор.

6.3 Задачі розділів підготовки

Методика тренування футболістів

Вдосконалення методики тренування футболістів відбувається за рахунок розробки й вдосконалювання сучасної технології моделювання тренувальних занять і циклів, розробки моделі гри з обліком спортивних та інтелектуальних можливостей виконавців:

- використання тренувальних вправ аналогічних ігровим за змістом і координаційною структурою;
- вдосконалювання комплексного контролю тренувальної та змагальної діяльності футболістів;
- оптимальне використання відбудовних заходів;
- підвищення теоретичного рівня тренерського складу команди.

Технічна підготовка

Вдосконалення технічної підготовленості футболістів відбувається за рахунок:

- застосування сучасних методик і засобів вдосконалювання і розвитку індивідуальної майстерності футболістів;
- раціонального співвідношення командних, коаліційних та індивідуальних занять;
- поліпшення селекційної роботи.

Тактична підготовка

Вдосконалення індивідуальних, коаліційних і командних дій відбувається за рахунок:

- оволодіння і ефективного застосування на тренуванні та іграх нових варіантів тактичних дій;
- застосування нових варіантів розіграшу стандартних положень;
- застосування результатів контролю і аналізу ТТД футболістів, коаліційних характеристик гри;
- відпрацьовування командних і коаліційних взаємодій в атаквальних та оборонних діях;

- розширення діапазону ТТД футболістів різного ігрового амплуа;
- застосування сучасних теоретичних розробок.

Індивідуальна підготовка

Підвищення індивідуальної майстерності футболістів відбувається за рахунок:

- розвитку рухових здібностей футболістів (швидкісних, швидкісно-силових, координаційних та ін.) до необхідного рівня;
- вдосконалення ведучих технічних прийомів футболістів;
- розширення варіативності і надійності застосування тактико-технічних прийомів;
- виправлення недоліків у функціональній і техніко-тактичній підготовленості;
- відновлення втрачених здібностей та навичок після травм і хвороб.

Функціональна підготовка – підвищення рівня спеціальної працездатності футболістів відбувається за рахунок:

- доцільного співвідношення засобів і методів тренувального впливу;
- оптимального (погодженого з функціональним станом) співвідношення спрямованості тренувальних занять у циклах;
- використання біологічних закономірностей між процесами стомлення і відновлення в ході реалізації УТП;
- оптимального керування факторами тренувального заняття;
- вузької спрямованості тренування з чіткою регламентацією кожного УТЗ;
- вдосконалення системи комплексного контролю тренувальної і змагальної діяльності футболістів;
- поліпшення харчування футболістів;
- вдосконалювання медико-біологічного забезпечення;
- застосування комплексу відновлювальних заходів.

Підготовка до змагань

Вдосконалення індивідуальних, коаліційних і командних тактичних схем ведення гри відбувається за рахунок:

- проведення навчальних і офіційних ігор;
- раціонального розподілу ігор у часі в підготовчому періоді;
- системного підбору спарингів-партнерів у навчальних і контрольних іграх для розв'язання конкретних тактичних задач;
- підвищення функціональних можливостей футболістів;
- вдосконалювання теоретичних знань і сучасних розробок змагальних тактик і стратегій.

Психічна підготовка

Виховання психічної стійкості футболістів до умов тренувальної і змагальної діяльності відбувається за рахунок:

- використання в команді спеціальних методик спортивної психології;
- аналізу й оцінки психофункціонального стану, розробка і реалізація заходів щодо поліпшення його показників;

– формування здібностей футболістів швидко і правильно орієнтуватися в складних ігрових ситуаціях, керувати своїм емоційним станом при підготовці й у процесі ігор;

– застосування в УТЗ завдань, що сприяють адаптації футболістів до різних несприятливих впливів.

Теоретична підготовка

Сприяння на базі теоретичних знань більш швидкому зростанню спортивної майстерності футболістів відбувається за рахунок:

- вивчення основ спортивного тренування футболістів;
- поглиблення знань техніки і тактики футболу на базі вивчення передового вітчизняного і світового футболу;
- прищеплювання навичок і знань гігієнічних основ у процесі тренувань;
- постійного вивчення й аналізу періодичної спеціалізованої літератури.

Організація комплексного контролю

Задачею комплексного контролю є забезпечення одержання достовірної інформації про функціональний, психічний стан і техніко-тактичну підготовку футболістів.

Для розв'язання цієї задачі проводяться:

- 1) поглиблене комплексне медичне обстеження двічі на рік та за потреби;
- 2) поточні обстеження – не рідше одного разу на тиждень;
- 3) оперативні обстеження – у процесі тренувальних занять;
- 4) обстеження змагальної діяльності – у процесі тренувальних занять, навчальних і календарних матчів. Аналіз і оцінка індивідуальних, коаліційних і командних ТТД.

Засобом комплексного контролю буде спеціальний комплекс психофізіологічного тестування із застосуванням комп'ютерної техніки і засобів педагогічного тестування, наведений в методичних посібниках відповідного комітету ФФУ.

Контроль змагальної діяльності

Передбачається постійний контроль і аналіз, а також оцінка індивідуальної техніко-тактичної підготовленості футболістів, коаліційних і командних тактичних дій у тренувальній та змагальній діяльності. Цей контроль здійснюється за допомогою спеціальних комп'ютеризованих методик реєстрації й аналізу ТТД в іграх, а також у ході навчально-тренувальних занять.

Медичний контроль здійснюється за окремим планом групи медичного забезпечення підготовки.

Характеристика програми підготовки

На даний час при підготовці футболістів використовуються сучасні методи діагностики і контролю функціонального стану із залученням сучасних медичних приладів і комп'ютерної техніки. Багато методик аналізу отриманих результатів являють собою значний інтерес у спортивній науці. Ось деякі з них.

Інтенсивність – вище $\frac{3}{4}$ – наближена до максимальних зусиль у міру скорочення серії (ЧСС – 170–190 уд/хв у процесі вправи).

Тривалість серій – 14, 12, 10, 8, 6, 4 хв.

Режим чергування серій – перерви для відпочинку до 5 хв.

Кількість повторень серій – до 6.

Модель “Д” – використовується при побудові моделі тренувального заняття, в якому зважаються в основному задачі вдосконалювання техніко-тактичної майстерності на фоні підтримки функціональних можливостей.

Структура вправ – ігрова.

Інтенсивність – від $\frac{1}{2}$ до майже максимальної.

Тривалість серій – рівномірно чергуються.

Режим чергування серій – перерви на відпочинок 6–7,5 хв.

Кількість повторень – до 6.

Заняття моделі “Е” носять відновлювальний характер, у яких ЧСС не повинна перевищувати 150 уд/хв. Це, як правило, індивідуальна робота, крос, рухливі ігри і т. п.

При проведенні занять змішаної фізіологічної спрямованості застосовуються змішані моделі, для кожної частини якої зберігаються всі особливості умов, характерні для “чистих” моделей.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Курс лекцій : навчальний посібник для студентів інститутів фізичного виховання і спорту / Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. – В. : ДОВ “Вінниця”, ВДПУ, 2004. – 150 с.
2. Варюшин В. В. Разминка футболистов. Методическая разработка для слушателей ВШТ и студентов РГАФК / В. В. Варюшин, Р. Ю. Лопачев. – Москва : Рос. гос. акад. физ. культуры, 2000. – 44 с.
3. Віхров К. Л. Цикл статей “Розминка юного футболіста”. Фізичне виховання в школі / К. Л. Віхров // “Педагогічна преса”. – 2003. – № 1–3. – С. 19–21.
4. Вихров К. Л. Разминка футболистов : методическое пособие / К. Л. Вихров, А. В. Дулибский. – К. : Федерация футбола Украины, Комби ЛТД, 2005. – 192 с.
5. Биохимия мышечной деятельности / [Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н.]. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
6. Соломонко В. В. Побудова тренувальних занять з футболу : методичні рекомендації / В. В. Соломонко, О. В. Соломонко. – Київ : Федерація футболу України, 2005. – 40 с.
7. Організація і проведення змагань із спортивних ігор : навчальний посібник для студентів вузів / [під ред. В. М. Костюкевича]. – Вінниця : ВДПУ, 2001. – 216 с.
8. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / [под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова.]. – М. : Изд. Центр “Академия”, 2002. – 520 с.
9. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу : навчально-методичний посібник / Дулібський А. В. – Київ : Федерація футболу України, 2001. – 130 с.
10. Питание спортсменов / [под ред. Кристин Розенблюм]. – Киев : Олимпийская литература, 2006. – 536 с.
11. Дулібський А. В. Спортивний відбір у футболі : навч.-методичний посібник / Дулібський А. В., Яценко А. Г., Ніколаєнко В. В. – Київ : Федерація футболу України, 2003. – 135 с.
12. Практикум з футболу / [за ред. Віхрова К. Л., Дулібського А. В., Базилевича О. П., Костюкевича В. М.]. – Київ : Федерація футболу України, 2009. – 105 с.

Навчальне видання

**Методичні рекомендації
до навчально-тренувального процесу
груп спортивного вдосконалення з футболу**

Редактор Є. Плетньова

Укладачі: Кулик Денис Григорович
Колос Олена Анатоліївна
Дубовік Ріма Гасимовна

Оригінал-макет підготовлено О. Колос

Підписано до друку 18.05.2017 р. Формат 29,7×42 ¼.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 1,5.
Наклад 40 (1-й запуск 1-21) пр. Зам. № 2017-145.

Видавець та виготовлювач
Вінницький національний технічний університет,
інформаційний редакційно-видавничий центр.
ВНТУ, ГНК, к. 114.
Хмельницьке шосе, 95, м. Вінниця, 21021.
Тел. (0432) 59-85-32, 59-87-38.
press.vntu.edu.ua; e-mail: kivc.vntu@gmail.com
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
серія ДК № 3516 від 01.07.2009 р.