

В.М. Шамардін, В.Є. Виноградов, А.Ю. Дяченко

Фізична підготовка футболістів високої кваліфікації



В.М. Шамардін

В.Є. Виноградов

А.Ю. Дяченко



Українська асоціація футболу

Фізична підготовка футболістів високої кваліфікації

«Суть стратегії полягає у виборі
та поступках. Вона в тому, щоб навмисно
вибирати зміни.»

Майкл Портер

Київ - 2024

УДК
ББК

Рекомендовано до друку
Центром ліцензування УАФ
(протокол №1 від 05 вересня 2024 р.)

Рецензенти:

Г.А. Лісенчук, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України.

В.С. Лісогуб, доктор біологічних наук, заслужений діяч науки і техніки України, професор Черкаського педагогічного університету, завідувач кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації.

Е.Ю. Дорошенко, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Запорізького медико-фармацевтичного університету, зав. кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я.

Шамардін В.М. Фізична підготовка футболістів високої кваліфікації: монографія /
В.М. Шамардін, В.Є. Виноградов, А.Ю. Дяченко. – К.:

Ця монографія розрахована на тренерів з футболу, працюючих з футболістами високої кваліфікації, так і з командами юних футболістів U-19 і U-21.

Підвищення рівня спортивної майстерності футболістів обумовлене постійно зростаючими вимогами до фізичної підготовленості гравців, від якої залежить рухова активність і ефективність індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних дій.

Призначена для тренерів, науковців, викладачів, аспірантів, магістрантів і студентів фізкультурних вищих учбових закладів.

1S BN -----

УДК-----
ББК -----

Вступ

Теоретико-методичні аспекти фізичної підготовки футболістів.

1. Проблеми фізичної підготовки в сучасному футболі .
2. Фізична підготовка футболістів різних ігрових амплуа.
3. Технологія планування фізичної підготовки в річному макроциклі футболістів високої кваліфікації.
4. Роль тренера з фізичної підготовки в професійному футболі.

Висновок.

Список літератури.

Вступ

Фізичні вимоги сучасного футболіста зростають і це означає, що обсяг і якість тренувань необхідно збільшувати. Для того, щоб гравці могли витримувати цю кількість тренувань, ваша робота як тренера полягає в тому, щоб мотивувати своїх гравців це виконувати. Гравці повинні побудувати фізичну форму для виконання завдань, яка б дозволила їм впевнено почуватися в іграх. Для того, щоб це відбувалося протягом тривалого періоду, необхідно створити тренувану статуру, тобто статуру, яка б могла витримувати багато тренувань, і все ще бути в змозі грати на вихідні або в середу ввечері в національному чемпіонаті.

Практика призводить до досконалості. Але пам'ятайте - ви досягаєте гарної форми в тому, що тренуєте.

Фізичне тренування на полі також може мати безліч ефектів у технічних, тактичних і психічних сферах. Але фізичне тренування має бути невід'ємною частиною тренування на футбольному полі, і отже, є актуальною і важливою частиною "набору інструментів", які гравці використовують під час матчів. Для того, щоб виступати на високому рівні впродовж усієї кар'єри, деякі частини фізичного тренування мають також відбуватися без м'яча, і поза полем.

Поняття фізичної підготовки є дуже широким і обговорюється вже давно. Під фізичною підготовкою ми розуміємо набір вправ і дій, за допомогою яких футболіст готується до ігор. Володіючи своєю специфікою, вони відображають фізичний аспект тренувального процесу і націлені на підготовку спортсмена до змагань, а не просто на підтримання рівня фізичної готовності. Завдання полягає в поліпшенні фізичних якостей футболіста, щоб він міг виступати на більш високому рівні. Фізичну підготовку також називають функціональним тренуванням, оскільки вона підвищує функціональні здібності, або фізичну форму.

Унаслідок підвищення рівня фізичних кондицій гравців, а також інтенсивності сучасної гри, періоди субмаксимального та максимального напруження стають дедалі тривалішими. За таких умов здатність справлятися зі стресом і втомою - або, якщо оперувати фізіологічними поняттями, накопиченням молочної кислоти - стає дедалі важливішою.

Пропонований матеріал розкриває основні напрями фізичної підготовки футболістів високої кваліфікації та підвищення ефективності тренувального процесу.

Це мій розділ із монографії "Фізична підготовка футболістів високої кваліфікації", Київ - 2018, автори В.М. Шамардін, В.Є. Виноградов, А.Ю. Дьяченко. Дьяченко.

Цей матеріал перероблено і доповнено новими даними.

Розділ 1. Теоретико-методичні аспекти фізичної підготовки футболістів



1.1. Проблеми фізичної підготовки в сучасному футболі.

Фізична підготовка набуває все більш вирішального значення в роботі сучасних футболістів.

Питання про місце фізичної підготовки в загальній системі спортивного тренування довгий час залишалося спірним. Одні ставлять на перше місце цей вид підготовки і вважають її основною, інші в процесі тренування більше займаються тактичною підготовкою, треті роблять акцент на високу технічну майстерність [21,23]. Унікальність кожного шляху визначається індивідуальними особливостями окремого спортсмена, команди загалом і великої кількості інших складових.

Фізична підготовка - це всі організаційні, структуровані процедури тренування, які мають на меті розвиток і використання фізичних якостей спортсмена. Фізична підготовка має бути постійною частиною різних спортивних тренувань і повинна сприяти основним технічним і тактичним аспектам [23].

Фізична підготовка ведеться за двома напрямками:

- загальна фізична підготовка
- покращує базові моторні навички гравців;
- спеціальна фізична підготовка

- розвиває моторні навички, необхідні для футболістів різного ігрового амплуа.

Низка авторів [10,11] зазначають, що загальна фізична підготовка і спеціальна фізична підготовка являють собою не два різні явища, а два різні боки одного й того самого явища - процесу всебічної фізичної підготовки спортсменів. Ці дві сторони підготовки спортсменів органічно пов'язані з огляду на загальні закономірності спортивного тренування, у якому вони використовуються, загальні закономірності всебічного фізичного виховання спортсменів і загальні механізми адаптаційних процесів.

Склад фізичних вправ має обумовлюватися потребами кожної вікової категорії та відповідати показникам гри окремого гравця і команди.

Таким чином, спортивне тренування є накопичувальним процесом і здійснюється в такій послідовності: основи техніки, командна тактика, фізична підготовка (загальна та спеціальна) і ментальна підготовка.

Це пов'язано з тим, що техніка - ключовий фактор розвитку футболіста.

Тому головний аспект футбольного тренування - розвивати навички роботи з м'ячем і допомагати гравцеві відпрацьовувати футбольні ситуації, попутно підвищуючи фізичну і функціональну готовність.

Футбольні навички - це адекватний вибір дій і рухів, що дає змогу створити або використати ігрову ситуацію на користь своєї команди. Навички є основним розвивальним фактором у футболі.

Таким чином, футбольну навичку ми можемо уявити так:



Важливим фактором у контексті цього є розуміння, а що ж впливає на технічні навички у футболі?

На рис.1 наведено чинники, що впливають на технічні навички.



Рис.1 Фактори, що впливають на технічні навички у футболі

Навичка є ключовим фактором розвитку у футболі

Розвиток гравця починається в ранньому віці, особливо якщо він хоче досягти високого рівня: основні фонди величезної кількості футбольної діяльності закладаються

в дитинстві та підлітковому віці. Кількість конкретної футбольної діяльності є вирішальною з погляду вивчення різноманітних навичок, які формують душу та серце у футболу.

Як у дорослого гравця, перед ним стоїть мета, далі розвивати ці навички, водночас застосовуючи їх у контексті командної гри. Це вимагає багато практики і нескінченних повторень, щоб поліпшити швидкість і точність.

Фізичні ресурси або фізична підготовка як додаткові чинники

На додаток до цього багато часу забирає розвиток навичок і командної роботи, гравці повинні мати необхідну фізичну форму, щоб підтримувати свої навички та командну роботу протягом 90 хвилин матчу, грати в одному або двох матчах на тиждень, протягом багатьох місяців поспіль.

Футбол є комплексним видом спорту, але у багатьох фахівців спостерігається тенденція зацікавуватися на необхідних фізичних факторах, вважаючи, що гравець повинен зробити щось конкретне для розвитку всіх і кожного з них. Тоді втручаються люди, у яких багато знань у цій галузі, але мало знань у футболі.

Не знаючи специфіку футболу або, як їхня конкретна галузь знань вписується в ширшу картину, вони мають тенденцію робити занадто великий акцент на їхній спеціальності. Вони застосовують загальну програму, яка фокусується на конкретному тренуванні, наприклад, швидкість і техніка, сила, витривалість, гнучкість і загальна координація. Ця програма буде неправильною з точки зору результатів навчання, специфіки, пріоритетів і часу.

Специфіка і пріоритет

Якщо занадто багато індивідуальних і загальних факторів, які вважаються важливими, дуже легко зробити помилку, враховуючи все важливе, але не працюючи над чимось конкретним. Щоб уникнути цього, ми повинні бути раціональними та встановити чіткі пріоритети для того, щоб мати правильний вплив, протягом тривалого часу та в контексті: футбол - це спорт, який розвиває навички, в якому рішення, ухвалені під час тренування, повинні завжди бути пов'язані із застосуванням навичок у всіх різних ситуаціях, з якими стикається гравець.

Важливе питання

Які заходи посідають центральне місце в професійній підготовці та навчанні гравців, тобто, які заходи мають бути пріоритетними з погляду витраченого часу, щоб отримати бажані результати?

І з цього виникає наступне питання: як ми пов'язуємо тренування з фізичної підготовки з навичками і командною грою?

Щоб відповісти на ці запитання, є певні теоретичні принципи, які необхідно враховувати.

Принцип специфічності

Найперший принцип є найважливішим у навчанні та тренуваннях, це специфіка:

- тренувальний процес має бути максимально наближеним до реальної ситуації з погляду ситуації та вимог, що висуваються до тіла;
- вимоги в навчанні мають бути якомога ближчими до вимог ситуації, для якої ви тренуєтеся;
- стимул домінуючої ситуації, для якої ви тренуєтеся, також мають бути присутніми на тренуваннях.

Під час розвитку навичок ми дізнаємося про це не загальною, а за окремою специфікою. Ми дізнаємося про те, що ми практикуємо, практикуючи це дуже часто. Але цей принцип значною мірою застосовний також у розробці фізичних ресурсів гравців. Таким чином, нам не потрібне загальне тренування з фізичної підготовки; нам потрібне тренування з фізичної підготовки у футболі. Тренування з фізичної підготовки має бути організоване, наскільки це можливо, у зв'язці з навичками і командною грою. Тренування з фізичної підготовки не повинні бути ізольовані і виведені з процесу навчання; це його невід'ємна частина. Тут принцип специфічності є вирішальним. Це означає, що ми повинні, беручи до уваги весь процес навчання, працювати саме над тим, що ми хочемо поліпшити.

Відмінні характеристики та вимоги футболу

Щоб домогтися цього, ми повинні знати, які вимоги футбольний матч ставить перед гравцями. Ми повинні проаналізувати, що гравці роблять і що відбувається з їхніми тілами, коли вони це роблять. Ми повинні знати, як отримати бажану футбольну

витривалість - не просто загальну витривалість. Ми повинні знати, як отримати бажану футбольну швидкість - не загальну швидкість бігу. Те ж саме стосується сили, хоча певна кількість силових тренувань також потрібна, щоб захистити організм від травм. Спеціальне тренування з координації також є важливим при захисті від травм.

Інші принципи

Для максимального підвищення ефективності, важливо використовувати правильні види навчання, з урахуванням специфічних особливостей і вимог футболу.

Ефективність навчання залежить виключно від його безперервності та частоти протягом тривалих періодів часу.

Ми припустили, що принцип специфічності найголовніше, але є й інші визнані принципи, які також мають бути застосовані до графіків навчання, якщо навчання буде ефективним.

Надвантаження

Надвантаження систем організму з вищими показниками роботи і підвищених навантаженнях, змушує організм реагувати на ці додаткові вимоги за допомогою підвищення його ефективності.

Є три способи, в якому надвантаження може бути досягнуто:

- **Частота:** Це, як часто відбувається навчання. У міру підвищення рівня продуктивності, частота тренувань часто підвищується. Що більше фізичне навантаження в процесі навчання, то рідше воно має бути, щоб дозволити організму відновитися.
- **Інтенсивність:** Збільшення навантаження підвищує інтенсивність тренування. Це може бути досягнуто за рахунок збільшення пройденої відстані під час тренування або збільшення числа повторень.
- **Тривалість:** Тривалість навчальних занять визначається рівнем активності гравця та його фізичною підготовкою. Збільшення тривалості навчання є ще одним способом надвантаження систем організму.

Прогрес

Хоча надвантаження необхідне для поліпшення фізичної форми та кваліфікаційного рівня, це надвантаження має бути прогресивним. Для того, щоб

молодих гравців розвивати на високому рівні, важливо, щоб була гарантія їхніх безперервних тренувань упродовж часу, що містить у собі певний ступінь прогресу.

Реверсивність

Це протилежно прогресу. Після того, як обсяг підготовки було скорочено, тіло природно адаптується до нової ситуації. Фізична підготовка гравця може швидко знижуватися через відсутність фізичних вправ. Рівні навичок часто залишаються високими, але ефективність навичок може постраждати внаслідок фізичного стомлення.

Відновлення

Це стосується періодів відпочинку і відновлення між низкою вправ і тренувань.

З погляду вимог до футболіста ситуації на тренуваннях мають бути якомога більше схожими на ігрові. Це пов'язано з тим, що характерними рисами сучасного футболу є - висока швидкість переміщень гравців і роботи з м'ячем, активна боротьба за м'яч і за вигідну позицію, використання передач м'яча в один-два дотики, застосування ударів по воротах із найскладніших початкових положень, використання заздалегідь підготовлених комбінацій під час розіграшу стандартних положень тощо. Сукупність усіх цих чинників ставить високі вимоги до різних видів підготовленості, зокрема й фізичної.

Виходячи з вищесказаного, ми можемо констатувати, для кращого застосування техніки потрібна хороша фізична підготовка.

Щоб досягти високого рівня техніки, потрібні:

- найкраща фізична підготовка для профілактики травм;
- вдосконалений довгостроковий розвиток гравця, що підвищує рівень техніки та фізичної підготовки.

Фізична форма гравця, тобто його здатність витримувати фізичні навантаження, складається з деяких факторів (фізичного, психологічного та соціального).

Головні види моторних здібностей, а саме витривалість, сила, швидкість і мобільність, у поєднанні з координаційними навичками є фундаментальними факторами у вивченні спортивних моторних дій і в грі [15]. Ці спортивні чинники можна поділити на:

- фізичні можливості, які в основному зачіпають енергетичні процеси: швидкість, сила, витривалість, мобільність;
- координаційні можливості, зумовлені процесами центральної нервової системи та вищої нервової діяльності.

Сучасний футбол висуває такі фізичні вимоги в грі:

- атаквальний стиль гри (більш ніж 2,9 гола за гру), аналіз ігор Чемпіонату Європи 2020 р. і Ліги чемпіонів сезону 2022/23 років;
- гра в замкнутих просторах із великою кількістю індивідуальної майстерності;
- посилена робота без м'яча;
- організовані, дисциплінарні команди, суворі в їхній тактичній системі та русі, як із м'ячем, так і без;
- швидкий перехід: захист-напад і напад - захист;
- швидке повернення на свою половину поля всієї команди;
- пресинг у різних ситуаціях, часто безпосередньо після втрати м'яча;
- найкращі команди вміють перемикатися між володінням м'ячем і контратакувальними діями;
- майже 25% усіх м'ячів, забитих в останні 15 хвилин матчу;

Що це означає для футболіста:

- від 30 до 100 торкань м'яча в грі, залежно від позиції;
- середня пройдена дистанція і площа, покрита командою за матч:
 - від 10-11 км до 14 км загалом;
 - від 3 км до 4,5 км з м'ячем і від 3,6 км до 4,5 км без м'яча;
 - 500-800 метрів із високоінтенсивною роботою (21-24 км/год)
- середня пройдена дистанція і площа, покрита відповідно до ігрової позиції:
 - центральні півзахисники: 11-14 км;
 - крайні півзахисники: 11-12 км;
 - центральні захисники: 9,5-11 км;
- дистанція спринту (збільшення більш ніж на 30% з 1994 року):
 - 200-350 м спринт (понад 25 км/год);
 - 40-150 м із м'ячем і 90-150 м без м'яча;
 - 280-350 м для нападників (120-180 м із м'ячем і 80-120 м без м'яча);
 - середня відстань бігу: 15-23 м;
 - середній час відновлення між інтервальними сплесками активності загалом: 30-45с і між забігами 1-4 хв, залежно від ігрового амплуа [4].

Усе вищевикладене дає нам змогу говорити про те, що фізичні вимоги під час матчів, і, насамперед, різноманітна робота з м'ячем і без м'яча, значно збільшилася останніми роками, в тому числі й для молодих футболістів. Тому фізичні здібності є найбільш важливими для регулярного повторення всіх різних типів руху на полі та зміни темпу під час матчу.

Таким чином, ми можемо констатувати, що сучасний футбол характеризується значним обсягом рухових переміщень. Обсяг рухових переміщень у грі - це надзвичайно важливий показник, на підставі якого має плануватися бігове навантаження тренувань [8].

Тому метраж бігу в грі - це цільова модель обсягу та інтенсивності бігу в тренуваннях [5].

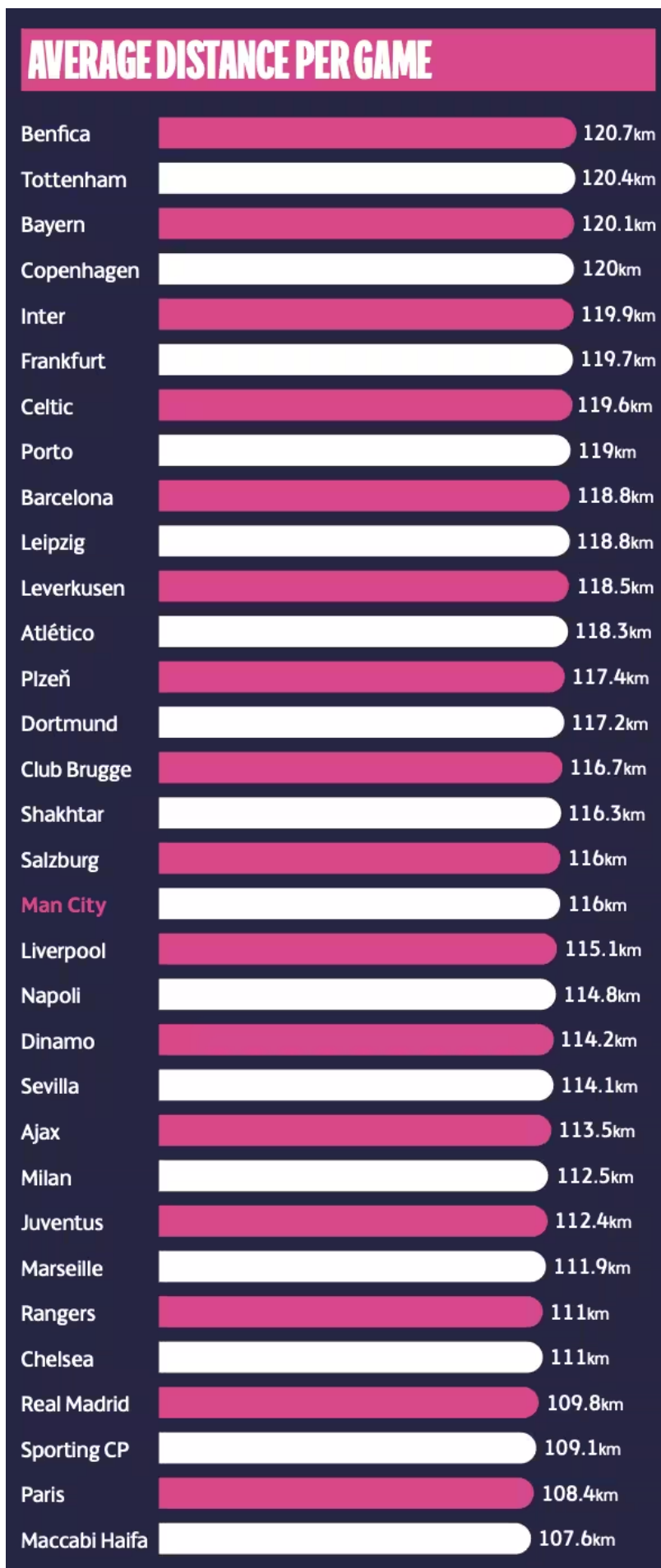
Найпоширеніший параметр у професійному футболі - загальний командний пробіг за матч.

Розглядаючи показники технічного рапорту УЄФА Ліги чемпіонів 2022/23 років [19] ми можемо констатувати, що командний пробіг за матч не є головним для перемоги, але за ним ми можемо судити про фізичну підготовку.

Середня дистанція, яку пробігали гравці команд Ліги чемпіонів УЄФА в сезоні 2022/23 років, представлена в таблиці 1.

Аналіз таблиці 1. показує, що рекордсменом стала "Бенфіка" з показником 120,7 км за матч, найменший показник був у команди "Маккабі" Хайфа 107,6 км.

Середній пробіг (км за матч) команд Ліги чемпіонів сезону 2022/23



Аналіз технічного рапорту УЄФА ЄВРО-2024 [20] показав, що Португалія очолила таблицю з найбільшою дистанцією (127,3 км за гру), мала значну частку володіння (66%) і могла б дозволити собі грати через м'яч. Але вона домінувала завдяки чудовому руху (табл. 2). Крім того Португалія була дуже домінуючою з багатьма ротаціями, так Бернарду Сілва з'являвся в різних зонах, тому саме він покривав найбільшу дистанцію серед усіх гравців турніру - 13,92 км за матч (табл. 3).

Таблиця 2

Середній пробіг (км за матч) команд ЄВРО-2024



У зв'язку з цим найбільш об'єктивним показником є дистанція, покрита гравцем упродовж гри, і саме ця статистика наведена в таблиці 3.

Таблиця 3

Середній пробіг (км за матч) гравців Ліги чемпіонів сезону 2022/23 років.

AVERAGE DISTANCE PER MATCH		
Greg Taylor	Celtic	11.6km
Nicolas Seiwald	Salzburg	11.6km
Maurits Kjærgaard	Salzburg	11.5km
Djibril Sow	Frankfurt	11.4km
Joshua Kimmich	Bayern	11.4km
Taras Stepanenko	Shakhtar	11.4km
Nicolò Barella	Inter	11.3km
Luis Diaz	Liverpool	11.3km
Nicolás Capaldo	Salzburg	11.2km
Konrad Laimer	Leipzig	11.1km
Artem Bondarenko	Shakhtar	11.1km

Необхідно зазначити, що центральну частину футбольного поля не дарма називають моторним відсіком - про це свідчить цей список з одинадцяти найкращих гравців, які пробігли найбільшу середню відстань у 2022/23 році. Якщо атакувальний захисник "Селтіка" Грег Тейлор посідає перше місце з результатом 11,6 км, то двоє людей, які стоять одразу за ним, - Ніколас Сейвальд і Маурітс К'єргаард - були півзахисниками у складі "Зальцбурга", чия середня кількість повернень м'яча за матч (64,8) не мала собі рівних. Варто додати, що їм також доводилося більше за всіх бігати за м'ячем, враховуючи, що середня частка володіння м'ячем у "Зальцбурга" становила 40% - четвертий показник у сезоні. Те, що до цього списку потрапив і півзахисник Ніколас Капальдо (восьме місце з 11,2 км), ще більше підкреслює підхід "Зальцбурга" до значущості фізичної підготовки.

Аналіз матчів Євро-2024 показав, що Словаччина була другою командою за дистанцією - 124,8 км за матч. Команда багато працювала й була добре організованою.

Так півзахисник Станіслав Лоботка був одним із восьми півзахисників у першій десятці – 12,52 км за гру (табл. 4).

Таблиця 4

Середній пробіг (км за матч) гравців команд ЄВРО-2024

Player	Position	Average Distance (km)
Bernardo Silva	Midfield	13.92km
Adam Gnezda Čerin	Midfield	12.80km
Rúben Dias	Defender	12.73km
Stanislav Lobotka	Midfield	12.52km
Ylber Ramadani	Midfield	12.51km
Granit Xhaka	Midfield	12.40km
Tomáš Souček	Midfield	12.37km
Declan Rice	Midfield	12.23km
Joshua Kimmich	Defender	12.20km
Giorgi Kochorashvili	Midfield	12.10km

Сучасний етап розвитку футболу характеризується збільшенням рухової активності футболістів високої кваліфікації під час матчу за рахунок загальної пробігаємої дистанції за гру, дистанцій на ривках і спринтах, максимальної швидкості. Це підвищує вимоги до фізичної підготовки футболістів, що відповідно призводить до збільшення обсягу і до поліпшення якості тренувальних занять. Футболісти зобов'язані підготувати себе фізично для виконання завдань, що дасть їм змогу впевнено почуватися в іграх. Для того, щоб це тривало тривалий період часу, необхідно мати високий рівень фізичної підготовленості.

У зв'язку з цим, щоб гравці могли витримувати цю кількість тренувальних занять, робота тренера має бути спрямована на мотивацію своїх гравців це виконувати.

Необхідно зазначити, що здатність футболістів у процесі всього часу гри виконувати більшу, ніж суперник, кількість всіляких рухових дій високої потужності, є однією з головних передумов успішності ведення гри. Отже, поряд із техніко-тактичною

майстерністю, ефективність ігрової діяльності футболістів забезпечується високим рівнем їхньої спеціальної фізичної підготовки.

Виявлені тенденції підвищених вимог до рухової активності гравців дають змогу зробити висновок про необхідність пошуку нових, більш диференційованих, а отже, і більш ефективних підходів до всебічного тренування спеціальної фізичної підготовленості футболістів високої кваліфікації. Знання тренерами особливостей структури рухової діяльності сучасних футболістів дасть змогу раціональніше планувати й унормувати застосування фізичних навантажень, методів і засобів тренування.

Часто в процесі гри перед футболістом виникають різноманітні рухові задачі, які він повинен вирішувати оперативно, і від ступеня швидкості та правильності рішень тієї чи іншої тактичної ситуації залежатиме успішність його дій.

Тому недооцінка розвитку хоча б однієї структурної одиниці фізичної підготовки призводить до недостатнього рівня функціонування та неузгодженості діючої системи. У результаті якість діяльності значно знижується або зберігається, але ціною набагато більшого напруження. Так, швидка стомлюваність і погіршення працездатності - свідчення зниження низки якісних параметрів рухової діяльності.

Таким чином важливим показником рухової діяльності є максимальна швидкість прискорень. У таблиці 5 показано максимальну швидкість одинадцяти найкращих гравців Ліги чемпіонів сезону 2022/23 років.

Таблиця 5.

Максимальна швидкість (км/год) гравців Ліги чемпіонів сезону 2022/23 років.

TOP SPEEDS		
Alphonso Davies	Bayern	37.1km/h
Mykhailo Mudryk	Chelsea	36.6km/h
Ousmane Dembélé	Barcelona	36.6km/h
Rafael Leão	Milan	36.5km/h
Gabriel Veron	Porto	36.4km/h
Federico Valverde	Real Madrid	36.3km/h
Nuno Tavares	Marseille	36.2km/h
Moussa Diaby	Leverkusen	36.1km/h
Karim Adeyemi	Dortmund	36.1km/h
Rafa Silva	Benfica	35.9km/h
Dominik Szoboszlai	Leipzig	35.9km/h

Так, наприклад, Альфонсо Девіс, гравець "Баварії", показав максимальну швидкість у сезоні, 37,1 км/год у груповому матчі з "Інтером". Граючи на позиції лівого захисника він використовував свою швидкість для просування в атаку, і його швидкість стала основою для відмінних переходів "Баварії" в атаку. [19]

Максимальна швидкість на ЄВРО-2024 була важливим компонентом, так Кіліан зробив два найшвидші спринти турніру, досягнувши швидкості 36,7 км/год у чвертьфіналі проти Португалії. Якщо ривки Мбаппе були ключовим елементом французької гри, то такі ж ривки були важливі для Беньяміна Шешко зі Словенії, який став другим у рейтингу з швидкістю 35,9 км/год (Табл. 6).

Таблиця 6

Максимальна швидкість (км/год) гравців команд ЄВРО-2024









TOP SPEEDS			
	Kylian Mbappé	Forward	36.7km/h
	Benjamin Šeško	Forward	35.9 km/h
	Micky van de Ven	Defender	35.9 km/h
	Nico Williams	Midfield	35.9 km/h
	Valentin Mihăilă	Forward	35.8 km/h
	Leroy Sané	Midfield	35.8 km/h
	Theo Hernández	Defender	35.7 km/h
	Ferran Torres	Forward	35.7 km/h
	Dan Ndoye	Forward	35.6 km/h
	Rasmus Højlund	Forward	35.5 km/h

В таблиці 7 наведена кількість спринтів, так Джуд Беллінгем зробив найбільше спринтів на турнірі – 152 за сім матчів. Англія також мала інших гравців у топ-7: Кайл Вокер, Філ Фоден і Букайо Сака. Вокер на другому місці з 150 спринтами, що свідчить про його фізичну витривалість.

Крім того, Австрія відзначилася високою інтенсивністю пресингу під керівництвом тренера Ральфа Рангніка, що забезпечило їм кількість спринтів, незважаючи на середні показники за дистанцією.

Таблиця 7

Кількість спринтів гравців команд Євро-2024

TOTAL SPRINTS			
	Jude Bellingham	Midfield	152
	Kyle Walker	Defender	150
	Marc Cucurella	Defender	148
	Theo Hernández	Defender	135
	Phil Foden	Midfield	131
	Nico Williams	Midfield	131
	Bukayo Saka	Forward	129
	Denzel Dumfries	Defender	123
	N'Golo Kanté	Midfield	122

Для порівняння проаналізуємо дані рухової діяльності гравців футбольного клубу "СК Дніпро-1" в іграх чемпіонату України в сезоні 2027-18 роках.

Так, дистанція, що покривається на ривках і спринтах > 20 км/год, становила в середньому 4857 м, а на швидкості > 25 км/год відповідно - 1149 м. У середньому за матчі команда виконувала від 160 до 212 ривків і спринтів на швидкості > 25 км/год.

Максимальна швидкість сезону 2017-18 років футболістів "СК Дніпро-1" перебувала в діапазоні 27,8 - 32,5 км/год. (Табл.8)

Таблиця 8.

Структура рухової діяльності в середньому за гру футбольної команди "СК Дніпро-1".

($X \pm m$)

Показники	Загальна дистанція, м			Середня швидкість км/год	Дистанція на ривках і спринтах, м, > 20 км/год	Дистанція на ривках і спринтах, м, > 25 км/год	Кількість ривків і спринтів, > 25 км/год	Максимальна швидкість, км/год
	I-тайм	II-тайм	Разом					
СК Дніпро-1	52910 ± 978	54450 ± 989	107360 ± 1282	6,71 ± 1,1	4857 ± 677	1149 ± 103	212 ± 24	30,5 ± 2,9

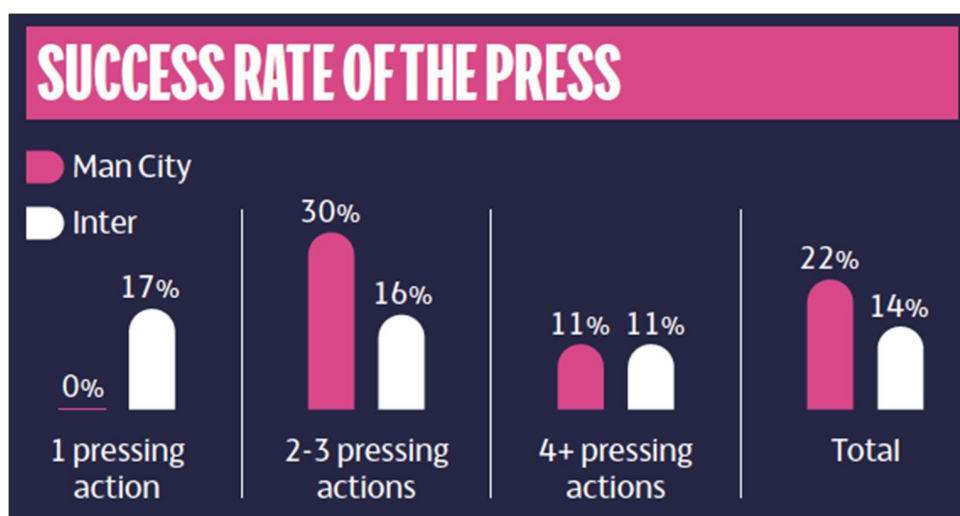
Пресинг це організований чинений тиск на суперника з метою відбору м'яча. Пресинг виконується з максимальною швидкістю, мета якого відібрати м'яч за короткий час (до 5 сек). Важливо пам'ятати, що пресинг неможливо проводити всі 90 хвилин матчу.

Фізична підготовка є необхідною умовою для ведення пресингу.

Розглянемо це питання на прикладі фінальної гри Ліги чемпіонів 2022/23 років - Манчестер-Інтер: 1:0. У таблиці 9 представлено індекс успішності пресингу даних команд.

Таблиця 9.

Успішний індекс пресингу.

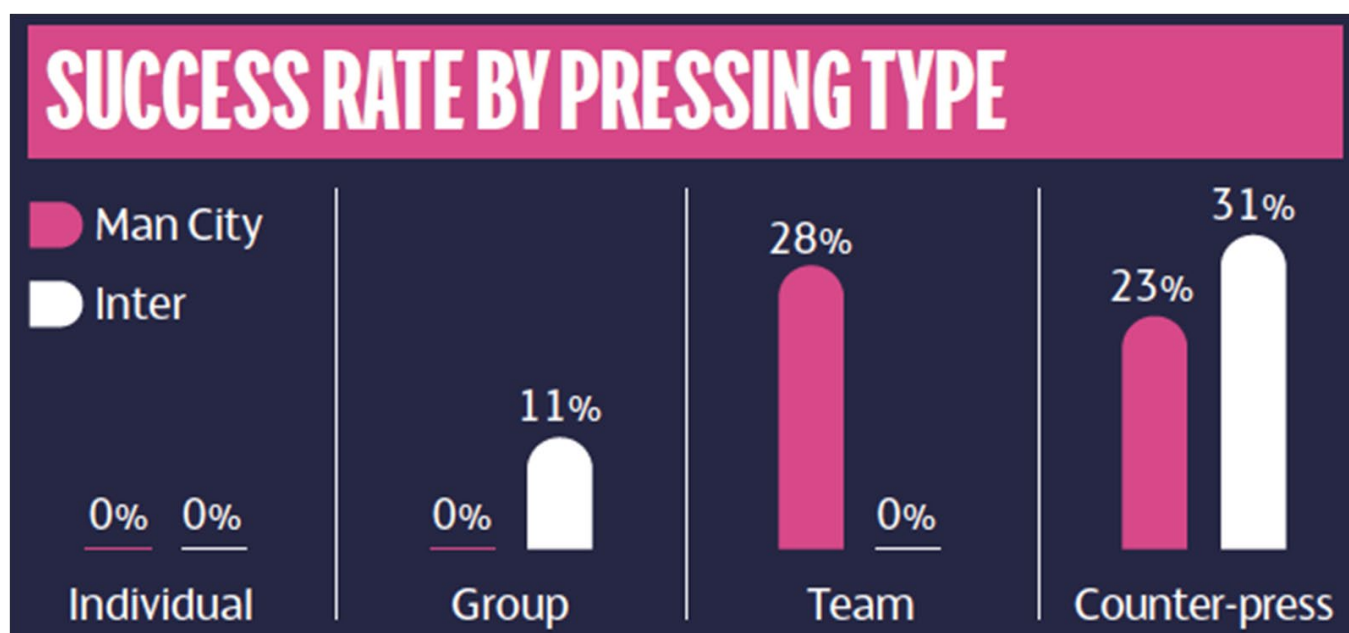


Так "Сіті" під час відбору м'яча на половині поля суперника мав вищий коефіцієнт ефективності (22%), аніж "Інтер" (14%); ключова відмінність спостерігається в категорії "2-3 пресингові дії", де англійці були майже вдвічі успішнішими.

У таблиці 10 показано індекс успішності пресингу за типом виконання.

Таблиця 10.

Індекс успішності пресингу за типом.



Ці дані щодо застосування пресингу підкреслюють ще одну суттєву відмінність між командами: якщо "Сіті" найбільше пресингував усією командою (28%), то "Інтер" досягав найбільшого успіху під час контрпресингу протягом п'яти секунд після втрати м'яча (31%).

Якщо розглянути питання застосування пресингу за зонами футбольного поля, то у "Сіті" було біля штрафного суперника 28% перших пресингів - порівняно з 8% у "Інтера". [19]

Підбиваючи підсумок вищесказаного, ми можемо зазначити, що пресинг має бути не просто інструментом, а частиною тренерської філософії та ігрового стилю команди.

2. Фізична підготовка футболістів різних ігрових амплуа.

Сучасний футболіст - це спортсмен рухово обдарований, мислячий, від якого вимагається гранична зібраність, цілеспрямованість і прояв максимальних вольових зусиль під час виконання складних тренувальних і змагальних завдань. Причому

спортсмен має ефективно реалізувати свій потенціал у різних ситуаціях колективної взаємодії, проявити цей потенціал як елемент реалізації потенціалу команди [8,9].

У міру зростання спортивної кваліфікації проявляється чітко виражена тенденція поліпшення провідних показників, що характеризують прояв футболістами рухових якостей.

Поглиблене вдосконалення всіх компонентів фізичної підготовленості - одна з основних умов підвищення якості навчально-тренувального процесу та підготовки видатних футболістів.

Відомо, що тактична організованість у діях футбольної команди досягається чітким розподілом функцій (ігрова спеціалізація - воротар, крайні та центральні захисники, гравці середньої лінії, крайні та центральні нападники) між окремими футболістами та об'єднанням ігрових спеціалізацій у певну систему. У футболі під системою розуміють таку розстановку гравців, яка забезпечує більшу маневреність і в нападі, і в обороні в повній відповідності з індивідуальними особливостями гравців [4].

Низка авторів [5,11] зазначають, що ігрові амплуа гравців, пов'язані з розв'язанням конкретних завдань на полі, певним чином впливають на структуру фізичної підготовленості та змагальної діяльності. Тому футболістам певних ігрових амплуа необхідні високі рівні фізичної підготовленості та техніко-тактичної майстерності, що дає змогу ефективно здійснювати покладені на них функції.

Цікавим у цьому напрямі видається підхід данських фахівців [5].

Так, у таблиці 11 показано конкретні спеціальні навички, які відносяться для кожної ігрової позиції в команді.

**Структура технічних, тактичних, фізичних і ментальних навичок юних футболістів
16-17 років залежно від займаної позиції в команді.**

<i>Позиція</i>	<i>Технічні навички</i>	<i>Тактичні навички</i>	<i>Фізичні навички</i>	<i>Ментальні навички</i>
Воротар	Техніка лову та вибивання м'яча Хороший перший прийом м'яча Гра ногами	Хороша позиція Гра із захисниками Ефективний початок гри (наприклад, удар від воріт)	Координація Гнучкість Швидкісно-силові якості	Присутність Упевненість у собі
Захисник	Сильні навички гри в пас (короткі, середні та довгі передачі) Хороший перший прийом м'яча Сильні навички зриву атак Сильні навички гри головою Перехоплення м'яча	Гра 1 проти 1 Ухвалення рішень під час підключення до атаки та зміщення в центр поля Вибір позиції Передбачення продовження гри	Швидкісні якості Загальна витривалість Швидкісно-силові якості в грі 1 проти 1 Гнучкість	Спокій під тиском Комунікативність Лідерство Стабільність Об'єднує гру Наполегливість
Півзахисник	Сильні навички гри в пас (короткі, середні та довгі передачі) Дриблінг і фінти Комбінаційні навички, гра на високих швидкостях Передачі з обох ніг Швидка зміна напрямку руху Сильні навички завершення атак Хороші повороти при скороченні простору і під тиском Хороші навички зриву атак	Ігровий інтелект Перехоплення м'яча Передбачення продовження гри Бачення поля на 360° Швидкі дії	Загальна та швидкісна витривалість Швидкість зміни темпу рухів Швидкісно-силові якості в грі 1 проти 1	Творчий Дуже відповідальний Ризикований Пропозиція викликів
Нападник	Хороші завершення атак з обох ніг Інтуїція під час завершення атак Володіння та захист м'яча Прихована передача м'яча партнеру	Вибір позиції та часу Гольовий та інтуїтивний інстинкт	Швидкісно-силові якості Загальна та швидкісна витривалість Швидке ухвалення рішень	Індивідуальність Упевненість у собі

Як ми бачимо з таблиці 11 фізичні якості забезпечують становлення і розвиток технічних і тактичних навичок у гравців того чи іншого ігрового амплуа. Тому в навчально-тренувальному процесі ми повинні приділяти увагу і знаходити час розвитку спеціальної фізичної підготовки залежно від займаної позиції на полі.

Відомо, що висока ігрова активність є однією зі складових успіху в грі. Вона не тільки виступає як тло для інтенсивного виконання техніко-тактичних дій, а й визначає можливості повнішої реалізації потенціалу гравців [1]. Це пов'язано з очевидною роллю високої фізичної підготовленості за її оптимальної структури для підвищення стійкості до втоми та зменшення її негативного впливу на ефективність виконання техніко-тактичних прийомів, тактичного мислення та інших, пов'язаних із цим факторів. [3,5,7].

З урахуванням сучасної тенденції до універсалізації гравців це стосується футболістів усіх амплуа. Водночас не вирішено питання, якою мірою універсалізація гравців об'єднує вимоги до футболістів різних ігрових амплуа за рівнем і структурою їхньої фізичної підготовленості. Наявні в літературі відомості не дають відповіді на це питання, що багато в чому пов'язано з широким колом чинників (можливостей організму), які визначають рівень спеціальної фізичної підготовленості футболістів [2,4].

На думку низки авторів [7,9,13], які показують, що розвиток футболу йде по лінії двох, на перший погляд, взаємовиключних процесів - універсалізації та спеціалізації гравців. Однак універсалізація передбачає розширення діапазону дій, а разом з тим, - збагачення технічних і тактичних засобів, а також енергетичних можливостей. Футболіст не просто залишає "своє" місце і бере участь у комбінаціях чи відборі м'яча на інших ділянках поля, він виконує чужі функції з достатньою майстерністю, що ґрунтується на його власних уміннях і навичках.

Універсалізація жодною мірою не виключає вдосконалення у виконанні окремих функцій. Навпаки, вона передбачає таке вдосконалення, бо неможливо навіть теоретично уявити собі спортсмена, в якого однаково високими були б показники швидкості, витривалості, спритності, сили, швидкості, креативності мислення тощо.

Тому одному спортсмену завжди більше вдаються творчі дії, іншому - руйнівні, один більше організатор, другий - планувальник, третій - реалізатор. Виходячи з цього кожен гравець, мабуть, схильний до окремих амплуа [11,15].

Порівняльний аналіз рівня показників фізичної підготовленості футболістів різних ігрових спеціалізацій показав, що за величиною максимальної анаеробної потужності

воротарі перевершують гравців інших амплуа. Це пов'язано з тим, що дії воротарів пов'язані головним чином із максимальними м'язовими зусиллями "вибухового" характеру. Захисники і нападники мають майже однакові анаеробні алактатні можливості, а півзахисники в цьому відношенні відстають від них. Це пов'язано з тим, що змагальна діяльність вимагає від півзахисників прояву вищого рівня витривалості.

Роль низки інших важливих компонентів спеціальної фізичної підготовленості краще зрозуміла за умови врахування того факту, що час володіння м'ячем за всю гру становить у середньому лише близько 1,0-3,0 хв. Одночасно потрібно враховувати, що саме в цей час до футболіста висуваються найбільші вимоги щодо прояву швидкісно-силових та анаеробних можливостей. Загальний обсяг "спринтерської" роботи футболіста значно більший, ніж час володіння м'ячем, і становить у середньому близько 10% від загальної дистанції, яку він долає протягом матчу. Причому залежно від ігрової позиції характер і обсяг такої роботи різняться [3,7].

Окрім цього сьогодні фізичні навантаження також вимірюють часом або дистанцією, яку гравець долає на різних швидкостях.

Аналіз рухової діяльності футболістів футбольного клубу "Дніпро" (Дніпро) у 2011-2014 рр. за допомогою системи GPSport Team AMS у контрольних матчах підготовчого періоду тренування з урахуванням ігрового амплуа виявив, що загальний пробіг (м) з високою інтенсивністю (>14,4 км/год) був такий:

Півзахисник - 2713 м;

Нападник - 1680 м;

Захисник - 1608 м

Для порівняння загальний пробіг (м) з високою інтенсивністю (> 14,4 км/год) гравців англійської Прем'єр-ліги виглядає наступним чином:

Півзахисник - 2981 м;

Нападник - 2341 м;

Захисник - 2220 м [24].

Якщо розглядати структуру рухових переміщень у швидкісних зонах, де швидкість переміщень становить менше 14,4 км/год, то на футболістів різних амплуа припадає 84%-89% обсягу рухових переміщень. (рис.2)



Рис.2 Частинак низькоінтенсивних дій (<math><14,4 \text{ км/год}</math>) гравців англійської Прем'єр-ліги (I) і ФК "Дніпро" (II).

Під час порівняння цих показників ми маємо враховувати той факт, що дані гравців англійської Прем'єр-ліги отримано в змагальному періоді (календарні матчі), а наших футболістів - у контрольних матчах, але, тим не менш, це дає нам підставу вважати, над чим нам необхідно працювати в тренувальному процесі.

Загальний пробіг за матч у футболістів ФК "Дніпро" становив від 9 до 12 км, що збігається з результатами раніше проведених досліджень.

Розвиток теорії та практики футболу неминуче призводить до ретельного врахування в тренувальному процесі індивідуальних особливостей організму та особливостей ігрової спеціалізації. Результати досліджень показують певні відмінності в розвитку окремих сторін фізичної підготовленості футболістів різних ігрових амплуа. Унаслідок цього видається доцільним використання диференційованого підходу як до оцінки фізичного стану й працездатності футболістів різної ігрової спеціалізації, так і до вдосконалення окремих компонентів фізичної підготовленості.

Для цього потрібно знати індивідуальні рівні розвитку основних компонентів фізичної підготовленості в їхньому найоптимальнішому співвідношенні.

3. Технологія планування фізичної підготовки в річному макроциклі футболістів високої кваліфікації.

Нині як на міжнародній спортивній арені, так і на внутрішніх змаганнях країни футбол характеризується розширенням і загостренням конкуренції.

Зазначено, що рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості окремих гравців і команд загалом поступово зближується, наукові розробки тренування в цих розділах широко відомі, але в них, як правило, розглядаються валові показники підготовки та обґрунтовуються принципи організації навантажень.

Це свідчить про те, що розвиток системи підготовки висококваліфікованих спортсменів відбувається останніми роками у двох напрямках. Перший із них традиційний, пов'язаний зі збільшенням обсягу та інтенсивності тренувальних та змагальних навантажень. Другий - відображає питання якісного їхнього вдосконалення.

Тому для досягнення перемоги в таких умовах великого значення набуває наукова розробка та практичне використання методів формування оптимальної підготовленості та змагальної діяльності гравців, особливо футболістів високої кваліфікації в тривалих змагальних періодах.

Підготовка гравців і команди загалом до ігор у чемпіонаті України та Єврокубках УЄФА спрямована на досягнення оптимальної готовності та позитивних результатів, тому вся система навчально-тренувальних засобів і методів тренування має відповідати вирішенню цього завдання. У теорії та практиці спорту стан готовності (підготовленість) спортсмена пов'язують з його тренуваністю, яку розглядають як "складний динамічний стан", що характеризується рівнем фізичної та психічної працездатності, і ступенем досконалості необхідних техніко-тактичних навичок та вмінь вести ігрову діяльність.

На всіх етапах навчально-тренувального процесу футболістів відбувається накопичення основ підготовленості через якісні зміни, перебудови всіх органів і систем організму в цілому.

Низка авторів [21,22] зазначають, що проблема готовності спортсмена пов'язана з проявом вищої тренуваності, яка характеризується мобілізацією всіх компонентів підготовленості через прояв усіх потенційних сил організму спортсмена.

Як зазначає V.N.Platonov [23] сучасне уявлення про спортивне тренування базується на двох тенденціях:

- по-перше, перехід від переважно фрагментарних уявлень про окремі компоненти до інтегративного розгляду її як цілісного процесу, певні складові якого нерозривно взаємопов'язані та взаємообумовлені;

- по-друге, поглиблюється розгляд зв'язків цілорічного і багаторічного

спортивного тренування з іншими сферами життєдіяльності спортсмена; у цьому аспекті спортивне тренування видається як одна зі складових частин, до якої, окрім тренування, органічно входять система спортивних змагань, а також сукупність позатренувальних і позазмагальних чинників підготовки спортсмена.

Основними елементами планування у футболі є:

- календар змагань із різними циклами;
- програма тренувань із методами та принципами навчання, організацією та відповідною структурою плюс зміст (вправи, ігрові формати тощо);
- тренування відповідно до віку та рівня гравців, вимог гри, циклів і робочого навантаження.

Таким чином, можна зазначити, що класична установка, згідно з якою в основі періодизації лежить фазовий характер спортивної форми, не втратила свого принципового значення, але в технології її моделювання та управління відбулися якісні зміни.

Тому вдосконалення системи спортивної підготовки має базуватися на таких положеннях:

- інтенсифікації тренувального процесу;
- індивідуалізації на основі виявлення резервних можливостей;
- спеціалізації тренувальних засобів з урахуванням диференціювання провідних сторін спеціальної підготовки;
- оптимізації процесу підвищення спеціальної працездатності та спрямованого відновлення;
- управління тренувальним процесом на біологічно обґрунтованій системі спортивного тренування.

У зв'язку з цим можна припускати, що динаміка структури фізичної підготовленості спортсмена, так само як і співвідношення чинників, що її визначають, перебувають у прямій залежності від величини і спрямованості фізичного навантаження на різних етапах навчально-тренувального процесу.

Річне планування є основою всієї програми підготовки, побудованої навколо річного змагання, і ділиться на три періоди: підготовчий, змагальний і перехідний.

Такий підхід у плануванні макроциклу забезпечує наступність у формуванні різних компонентів підготовленості спортсменів. Адаптація процесів, що забезпечують одну зі сторін підготовленості спортсменів, стає платформою вищого рівня для вдосконалення

наступного боку підготовленості.

Критерії для розробки річного планування у футболі такі:

- рівень гри, віку, стадії розвитку;
- кількість доступних гравців;
- календар турніру (довжина і початок чемпіонату);
- цілі та завдання на сезон (команди, гравці);
- навчальні дні та години;
- наявна інфраструктура, обладнання, умови для тренувань, клімат;
- технічний персонал;
- аналіз і оцінка попередніх виступів команди та гравців;
- додаткові критерії:
 - медичні та педагогічні спортивні тести;
 - методи відновлення;
 - середовище гравців (сім'я, розташування будинку, навчання, робота, хобі, спосіб життя).

Усе різноманіття чинників зумовлює спрямованість навчально-тренувального процесу і, як наслідок, структуру макроциклів, періодів, етапів і дрібніших його утворень.

Розподіл на періоди, етапи, мезоцикли допомагає планувати процес підготовки, ефективніше оформляти її зміст за завданнями і за часом.

Аналіз науково-методичної літератури показує, що високий рівень фізичної підготовленості є базовим фундаментом, на якому будується майстерність спортсменів. Звідси процес розвитку рухових якостей є провідним, але здійснюється він у єдності з іншими сторонами підготовки [8,12,20]. З підвищенням рівня спортивної кваліфікації роль фізичної підготовки не зменшується, але застосовані засоби і методи тренування набувають певної спрямованості.

У зв'язку з цим, можна констатувати, що тренувальний процес організують відповідно до певних цільових завдань, які конкретно виражаються в заданій величині зростання спортивного результату й обумовлюють необхідну для їхньої реалізації програму тренування.

Принциповий сенс управління тренувальним процесом полягає у зміні стану системи, тобто в цілеспрямованому переведенні її на новий, вищий і задалегідь

запланований функціональний рівень. Контроль перебігу цього процесу забезпечується шляхом оцінювання ефекту, що досягається переважно на двох рівнях управління - на рівні стану спортсмена (контроль за впливом тренувального навантаження на стан) і на рівні взаємодій спортсмена (контроль за зміною їхнього характеру в результаті модифікацій стану). На підставі звіряння ефекту, досягнутого на зазначених рівнях, із модельними характеристиками ухвалюють відповідне рішення щодо подальшої тактики управління перебігом тренувального процесу, що призводить до зростання рівня підготовленості спортсмена.

Усе вищевикладене свідчить про те, що технологія управління системою підготовки футболістів високої кваліфікації багато в чому зумовлена рівнями розвитку фізичних якостей, технічною, тактичною та ментальною підготовленістю. Це, своєю чергою, вимагає від тренера планування, структури та мети, для досягнення довгострокових результатів.

Це підтверджується думкою провідних фахівців у галузі фізичної культури і спорту [14,22], які зазначають, що підготовка спортсменів - це багатокomпонентна система, всі частини якої (фізична, технічна, тактична, психологічна тощо) чітко взаємодіють між собою і водночас розв'язують свої завдання.

У сучасному уявленні багатьох авторів, основними завданнями фізичної підготовки є підвищення морфофункціональних можливостей, розвиток і вдосконалення найважливіших для футболістів рухових навичок і фізичних якостей:

- сили та швидкісно-силових якостей, які визначаються здатністю футболіста виконувати рухи, пов'язані із силовим опором у мінімальний відрізок часу [15,21];

- швидкості та швидкісних можливостей, які зумовлені комплексним проявом форм швидкості та ігрової діяльності. У футболі швидкість - це не тільки швидкість пересування на полі, а й швидкість мислення, і швидкість роботи з м'ячем [8];

- загальної, швидкісної, силової та спеціальної витривалості. Оскільки рухова діяльність футболістів під час матчу досить різноманітна як за технікою, так і за інтенсивністю пересування, то ці здібності визначатимуться аеробними можливостями організму [10];

- спритності та координаційних здібностей, що проявляються, насамперед найбільше в діях із м'ячем і без м'яча в постійно мінливих ігрових ситуаціях. Особливо значущі ці здібності для підвищення ефективності техніко-тактичних дій футболіста [4];

- гнучкості та рухливості в суглобах, яка проявляється насамперед під час виконання складних технічних прийомів [12].

Виходячи з вищесказаного, ми можемо уявити фізичні якості у вигляді такої схеми (рис. 3).

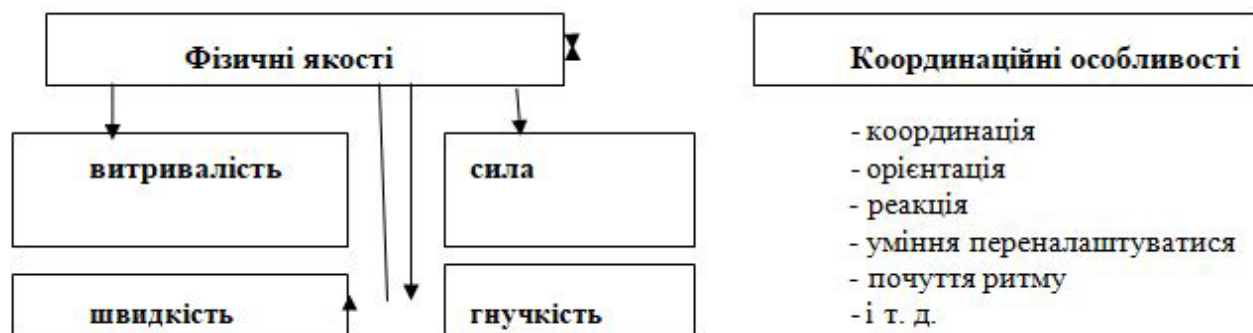


Рис. 3 Класифікація фізичних якостей.

Необхідно пам'ятати, що подана вище класифікація є спрощеною, оскільки найчастіше чинники фізичної форми представлені в комбінованому вигляді.

Недооцінка розвитку хоча б однієї структурної одиниці фізичної підготовки призводить до недостатнього рівня функціонування та неузгодженості діючої системи. У результаті, якість діяльності значно знижується або зберігається, але ціною набагато більшого напруження. Так, швидка стомлюваність і погіршення працездатності - свідчення зниження низки якісних параметрів рухової діяльності.

Проведення чемпіонатів України за системою осінь-весна має свої особливості в плануванні навчально-тренувального процесу в річному циклі тренування. Тому сьогодні застосовується двоциклова система підготовки, тобто протягом року планується два макроцикли, тривалість і зміст кожного з них різняться.

Так у підготовчому періоді річного макроциклу під час формування оптимального стану підготовленості гравців і команди до змагальної діяльності є три відносно відокремлені етапи з певною спрямованістю навчально-тренувального процесу.

У змагальному періоді за збереження оптимального стану підготовленості може також існувати кілька різних підходів, що визначаються тим, бере участь команда тільки в чемпіонаті та Кубку України чи бере участь також у Лізі Чемпіонів та Лізі Європи.

Звідси рівень фізичної, технічної та тактичної підготовленості на кожному етапі

підготовчого та змагального періодів має специфічну динаміку цих станів.

Ми не будемо детально розкривати цю проблему, оскільки в науково-методичній літературі останніх років її представлено досить повно [21,23].

Я б хотів поділитися досвідом роботи іспанських фахівців під керівництвом Хуанде Рамоса у футбольному клубі "Дніпро" м. Дніпро в період 2011-2014 рр., з якими я працював як керівник науково-методичної групи.

Аналіз тренувальної роботи іспанських фахівців виявив певну специфіку фізичної підготовки протягом підготовчого, змагального та перехідного періодів річного макроциклу.

Зупинимося на різних мікроциклах, їхньому змісті, як основних елементах побудови тренувального процесу футбольного клубу "Дніпро" сезону 2013/2014 рр.

У зв'язку з тим, що плановані в річному циклі два макроцикли істотно відрізняються за тривалістю, то відповідно і тривалість періодів у кожному з них (підготовчий, змагальний, перехідний) різна.

Аналіз річного циклу підготовки сезону 2013/2014 показав, що підготовчий період у першому макроциклі за тривалістю був 21 день і складався з трьох мікроциклів, які представлені в таблицях 12-14.

Структура тренувального мікроциклу ("втягувальний" режим) у літньому підготовчому періоді ФК "Дніпро" (Дніпро)

Місяць	Кількість тренувань	Кількість ігор	Вихідні	Місце проведення
червень	6	0	0	м. Дніпро

Дні тижня / Час	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Ранок	Медичне тестування	Втягувальне тренування всієї командою. Інтенсивна аеробна, координація, техніка, спритність.	Тренажерний зал + прес 1) Фартлек дистанція 6 000 м. 2) Техніка паса з відходом 3) Тримання м'яча	Тренажерний зал + прес 1) Станції на техніку і спритність 2) Техніка удару на точність 3) Тримання м'яча	Тренажерний зал + прес 1) Фартлек Дистанція 5 000 м. 2) Техніка паса з відходом 3) Тримання м'яча	Тренажерний зал + прес 1) Станції на техніку і спритність 2) Простріл-замикання на точність 3) Тримання м'яча	Ігрові вправи на змагання

**Структура тренувального мікроциклу ("розвивальний" режим) у літньому підготовчому періоді
ФК "Дніпро" (Дніпро)**

Місяць	Кількість тренувань	Кількість ігор	Вихідні	Місце проведення
червень	9	2	0	Австрія

Дні тижня Час	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Ранок	Переліт до Австрії	1) Сила ніг + 2) 20' широке тримання м'яча Тренажерний зал.	Тренажерний зал 1)Станції 4x8 вправи 2)Тактика	1) Сила ніг + 2)20' широке тримання м'яча Тренажерний зал.	1) Фартлек 2)30' техніка пасу, переміщення й удару, зміна Тренажерний зал.	4) 1)Сила ніг + 2)20' широке тримання м'яча	1)Станції Орегон 2)30' техніка пасу, переміщення та удару, зміна
День	Втягувальна інтенсивна, аеробна. Уся команда повністю. Оцінка стану гравців	Тренування 17:00 Тактика	Контрольна гра 17:00	Відпочинок	Тренування 17:00 Тактика	Контрольна гра 17:00	Відпочинок

**Структура тренувального мікроциклу ("розвивальний" режим) у літньому підготовчому періоді
ФК "Дніпро" (Дніпро)**

Місяць	Кількість тренувань	Кількість ігор	Вихідні	Місце проведення
липень	9	2	0	Австрія

Дні тижня Час	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Ранок	Тренажерний зал 1)Швидкість-спритність 2)Сила ніг 3)20' тримання м'яча	1)Швидкість-спритність 2)Техніка-тактика, для тих хто зіграв трохи	Відновлення 1)Тест на спеціальну витривалість 2)Техніка-тактика	Тренажерний зал. 1)Сила ніг + 2)14x80м. інтервали	1) Фартлек 2)30' Техніка пасу, переміщення й удару, зміна Тренажерний зал.	5) 1)Швидкість-спритність 6) 2)Техніка-тактика, для тих хто зіграв трохи	Переліт до м. Дніпро
День	Тренування 17:00 Тактика	Контрольна гра 17:00	Відпочинок	Тренування 17:00 Тактика	Тренування 17:00 Тактика	Контрольна гра 17:00	Відпочинок

Результати аналізу мікроциклів (вони подані в редакції іспанських фахівців) засвідчили, що перший мікроцикл був втягувальним, після перехідного періоду. Основна увага в ньому була спрямована на підвищення рівня фізичної підготовки - сили, аеробної витривалості та координації. Проводилися одноразові тренувальні заняття в першій половині дня (10⁰⁰ - 12).⁰⁰

Другий і третій мікроцикли лягли в основу навчально-тренувального збору в Австрії.

Тут продовжилася робота над фізичними кондиціями гравців і команди загалом, у поєднанні з контрольними іграми. Вправи неспецифічного характеру чергувалися зі специфічними вправами. Тривалість тренувальних занять 90 хв., перше проводилося з 10⁰⁰ до 11³⁰, друге 17⁰⁰ - 18.³⁰

Одним з об'єктів управління тренувальним процесом під час становлення й утримання спортивної форми гравців і мобілізаційної готовності команди є конкретна організаційна структура режимів роботи в мікроциклі змагального періоду та засобів підготовки.

Відомо, що існують окремі проблеми під час підготовки футболістів у змагальному періоді: підтримання високого рівня функціональної підготовленості, що покликана забезпечити високу спортивну результативність, і, певною мірою, нарощування фізичних кондицій [9].

Важливим завданням при цьому є збереження рухового і функціонального потенціалу при постійному вдосконаленні індивідуального і командного рівня техніко-тактичної майстерності та реалізації можливостей гравців у змаганнях [13].

Традиційним недоліком планування навантажень у цьому періоді є обмежена кількість тренувальних засобів для поліпшення спортивної форми. Необхідне збільшення силових, швидкісних та аеробних можливостей. Функціональні зміни при цьому мають відбуватися зі зростанням технічної й тактичної підготовленості.

Технологія управління фізичною підготовкою у футболі істотно ускладнена через неможливість під час чемпіонату регулярно контролювати стан футболістів точними методами. Однак поява у практиці футболу відеосистем, що реєструють інформацію про змагальну рухову активність, дає підставу для розв'язання цієї проблеми.

Іноді за допомогою специфічних засобів розв'язуються питання сполучення фізичної та технічної підготовок. Сюди входять інтервальний спринт, статодинамічні вправи, серія з 3 видів вправ: стрибки в гору на двох ногах і з ноги на ногу. За організації

техніко-тактичних дій, у яких через 30-60 с повторюються ривки з максимальною інтенсивністю по 3-5 с, які змушують активувати майже всі гліколітичні м'язові волокна (ГМВ), але за підтримання середнього пульсу не більш як 160 уд/хв, вдається домогтися режиму, що забезпечує ріст мітохондрій у ГМВ [11].

Необхідно зазначити, що в практиці підготовки команд у рамках міжігрових циклів змагального періоду склалася така методика їхньої побудови:

- включення дня відпочинку безпосередньо після ігрового дня або через день;
- планування великого за величиною навантаження на третій день циклу;
- поступове зниження обсягу та інтенсивності тренувальних впливів до чергової календарної гри;
- застосування як основних засобів сполученого розвитку рухових якостей і вдосконалення техніко-тактичної майстерності в групових і командних формах організації вправ.

У таблицях 15-17 представлені два варіанти міжігрових циклів літнього змагального періоду з розвивальним і підтримувальним режимом роботи.

**Структура міжігрового мікроциклу першого кола ("розвивальний" режим) у змагальному періоді
ФК "Дніпро" (Дніпро)**

Місяць	Кількість тренувань	Кількість ігор	Вихідні	Місце проведення
серпень	7	1	1	м. Дніпро

Дні тижня Час	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Ранок	Відпочинок	1) Сила ніг з ухилом на спецроботу. 2) Турнір	1) 45' станції 4x8 2) 40' тактика	1) Сила ніг з ухилом на спецроботу. 2) Техніка- тактика	Активне відновлення	7) Швидкість - спритність. 8) Техніка-тактика, підготовка до матчу.	Зарядка.
День	Відпочинок	Відпочинок	Техніка-тактика	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	5-й тур: ФК "Дніпро"- ФК "Говерла"

**Структура міжігрового мікроциклу першого кола ("підтримувальний" режим) у змагальному періоді
ФК "Дніпро" (Дніпро)**

Місяць	Кількість тренувань	Кількість ігор	Вихідні	Місце проведення
серпень	7	2	0	м. Дніпро

Дні тижня Час	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Ранок	1) Тактика, атака проти 8 захисників. 2) Комбінація в атаці вибухова сила	1) Вихід в атаку 2) Комбінація в атаці 3) М'язи кора + розтяжка	Переліт до Естонії	Прогулянка	Активне відновлення	1) Швидкість - спритність. 2) Техніка-тактика, підготовка до матчу.	Зарядка.
День	Відпочинок	Відпочинок	1) Швидкість-спритність. 2) Техніка-тактика, підготовка до матчу	Матч плей-офф еліт раунду ФК "Калеф" - ФК "Дніпро"	Відпочинок	Відпочинок	7-й тур: ФК "Дніпро"- ФК "Шахтар" Д.

**Структура міжігрового мікроциклу першого кола ("підтримувальний" режим) у змагальному періоді
ФК "Дніпро" (Дніпро)**

Місяць	Кількість тренувань	Кількість ігор	Вихідні	Місце проведення
жовтень	6	2	1	м. Дніпро

Дні тижня Час	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Ранок	Відпочинок	1)Швидкість - чіпкість. 2)Техніка- тактика, підготовка до матчу	1)Швидкість - спритність. 2)Техніка- тактика, підготовка до матчу	Зарядка	1)Активне відновлення 2)Станції на швидкість 3)Футбол 8x8 + розтяжка	1)Швидкість-спритність. 2)Техніка- тактика, підготовка до матчу.	Зарядка
День	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відбірковий раунд Ліги Європи ФК "Дніпро" - ФК "Фіорентина"	Відпочинок	Відпочинок	12-й тур: ФК "Дніпро"- ФК "Металіст"

У таблиці 15 дано характеристику структури міжігрового мікроциклу ("розвивальний" режим) змагального періоду.

У даному мікроциклі органічно вирішуються тренувальні завдання, пов'язані з підготовкою до майбутньої гри і спеціальною фізичною підготовкою з особливим акцентом на розвиток силових і швидкісних якостей з ухилом на спеціальну роботу. Ця робота органічно переплітається з вправами техніко-тактичної спрямованості та відновлювальними заходами.

У таблиці 16-17 представлено два варіанти структури мікроциклів (підтримувальний режим) змагального періоду, коли команда "Дніпро" грала у кваліфікаційному та груповому раундах Ліги Європи.

Ці мікроцикли були спрямовані на підтримання базових компонентів підготовленості (аеробні, аеробно-анаеробні та аеробно-алактатні можливості).

Перехідний період - це важливий етап у цілорічній підготовці футболістів. Важливо не просто реалізувати в цьому періоді певний обсяг тренувальної роботи з фіксованим набором вправ за належної інтенсивності їх виконання, а й правильно розподілити це навантаження за часом.

За двоциклового планування річного макроциклу перехідними періодами завершуються перший макроцикл (1-е коло чемпіонату) і спортивний сезон загалом (2-е коло чемпіонату). У цей період відбувається тимчасова втрата спортивної форми, з тим, щоб у новому сезоні увійти на вищий рівень підготовленості. Основні завдання тренувального процесу в перехідному періоді: відновлення і підтримання працездатності футболістів; розширення бази функціональної підготовленості; підтягування (вдосконалення) слабких сторін підготовленості.

Тим часом багаторічні педагогічні спостереження показують, що нерідко перехідний період будують неправильно. Замість того щоб поступово знижувати фізичне навантаження, деякі футболісти після кінця сезону припиняють тренуватися протягом двох-трьох тижнів. Після такої перерви футболіст починає тренуватися за явно зниженої працездатності, що може викликати низку порушень у функціональному стані організму.

При правильній побудові перехідного періоду футболісти не тільки повністю відновлюють свої сили після минулого змагального періоду, а й налаштовуються на активну роботу в майбутньому підготовчому періоді.

Тривалість перехідного періоду після першого кола змагань (перший макроцикл) становить 25-35 днів. Структурно він складається з двох частин. На першу частину (два тижні) припадає відновлювально-підтримувальний мезоцикл. У цей період для тренувального процесу характерне зменшення обсягу та інтенсивності спеціальної підготовки, що сприяє відновленню функціональних можливостей організму. Друга частина - втягувальний мезоцикл, у зв'язку з тим, що строки підготовчого періоду скорочуються, тому що низка ігор другого кола змагань переносяться в перше. Тому футболісти в цей час виконують втягувальні навантаження згідно з їхніми індивідуальними планами, поєднуючи їх з активним відпочинком.

У таблицях 18-20 представлена структура мікроциклів у зимовому перехідному періоді.

Таким чином, виходячи з вищесказаного, ми можемо констатувати, що відповідно до цільової спрямованості формується структура засобів, величини і співвідношення парціальних навантажень, які знаходять відображення в методичних і технологічних особливостях тренувального процесу в перехідному періоді.

Тривалість тренувальних занять 60 хв.

Основна спрямованість застосовуваних засобів тренування має аеробний і аеробно-анаеробний характер.

Аналіз підготовки футбольної команди "Дніпро" в зимовому підготовчому періоді сезону 2013\2014 років показав, що його тривалість була 40 днів і складався він із трьох етапів: загальнопідготовчого, спеціально-підготовчого та передзмагального.

**Структура тренувального мікроциклу (1-й тиждень) у зимовому перехідному періоді
ФК "Дніпро" (Дніпро).**

Місяць	Кількість тренувань	Кількість ігор	Вихідні	Місце проведення
грудень	3	-	4	

Дні тижня Час	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Ранок	Піші прогулянки, велосипед, лижі, плавання	Відпочинок	1) 20' - біг у низькому темпі 2) Біг 8x80 м, 60% VO ₂ max, Відпочинок між повтореннями 1'	Відпочинок	1) 15'-біг у низькому темпі 2) 10' - біг Зі швидкістю 1 км за 5' 30" 3) 15' - біг зі швидкістю 1 км за 6' Відпочинок між повтореннями 5' Прес- 300 разів	Відпочинок	Відпочинок

**Структура тренувального мікроциклу (2-й тиждень) у зимовому перехідному періоді
ФК "Дніпро" (Дніпро).**

Місяць	Кількість тренувань	Кількість ігор	Вихідні	Місце проведення
грудень	3	-	4	

Дні тижня Час	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Ранок	4) 15'-біг у низькому темпі 5) 10' - біг зі швидкістю 1 км за 5' 30" Відпочинок між повтореннями 5' Прес- 300 разів	Відпочинок	1) 15' - біг зі швидкістю 1 км за 5' 45" 2) 15' - біг зі швидкістю 1 км за 5'15" Відпочинок між повтореннями 5' Прес- 300 разів	Відпочинок	1)15' - біг зі швидкістю 1 км за 5' 30" 2)15' - біг зі швидкістю 1 км за 5'15" Відпочинок між повтореннями 5' 3)біг 8x80 м, 60% VO ₂ max Відпочинок між повтореннями 1' Прес 400 разів	Відпочинок	Відпочинок

**Структура тренувального мікроциклу (3-й тиждень) у зимовому перехідному періоді
ФК "Дніпро" (Дніпро).**

Місяць	Кількість тренувань	Кількість ігор	Вихідні	Місце проведення
Січень	5	-	2	

Дні тижня Час	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Ранок	<p>1)20'-біг зі швидкістю 1 км за 5'30"</p> <p>2)Біг 2 км зі швидкістю 1 км за 4'</p> <p>3)Біг 3' в повільному темпі</p> <p>4)15'-біг зі швидкістю 1 км за 5'15"</p> <p>Відпочинок 5'</p> <p>Прес- 300 разів</p>	<p>1)Бігові впр. 10x30 м (скіпінг)</p> <p>2)Біг 8x80м 60% VO₂ max</p> <p>Відпочинок між повтореннями 1'</p> <p>3) 20' -біг зі швидкістю 1 км за 5'15"</p>	<p>1)Біг 6 км зі змінною швидкістю 1 км за 5'</p> <p>1 км за 4' біг 1' 60% VO₂ max</p> <p>2)Прес- 300 разів</p>	Відпочинок	<p>1)10' - біг зі швидкістю 1 км за 5' 15"</p> <p>2)10' - біг зі швидкістю 1 км за 4'45"</p> <p>3)1'- відновлювальний біг</p> <p>4)10'- біг зі швидкістю 1км за 4'45"</p> <p>Відпочинок 5'</p> <p>5)Біг 12x60 м, 60% VO₂ max</p> <p>Відпочинок між повтореннями 1'</p> <p>Прес 400 разів</p>	<p>1)32'-біг зі змінною інтенсивністю в такій послідовності - 8x4'</p> <p>3' -повільно + 1' 70% VO₂ max;</p> <p>2)Бігові впр.10x30м (скіпінг)</p> <p>3) Прес - 300раз</p>	Відпочинок

Під час планування навчально-тренувального процесу у футболі ми повинні враховувати два фактори. Перший - це структура гри, характеристики якої визначають вимоги до фізичної підготовленості футболістів. Другий - індивідуальна структура підготовленості кожного футболіста.

Іспанські фахівці в цей період проводили два навчально-тренувальні збори в Марбеллі. Мікроцикли різних етапів цього періоду представлені в табл. 21-27.

Перший загальнопідготовчий етап складався з трьох мікроциклів (табл. 21-23). Тренування в цей період мають переважно базовий характер, вирізняються великим обсягом тренувальної роботи та високим сумарним навантаженням. Так тривалість тренувальних занять на першому зборі команди коливалася в межах 90-120 хв.

Основне завдання - максимальна стимуляція компонентів підготовленості - силові та швидкісно-силові якості, можливості систем енергозабезпечення, розвиток загальної витривалості, координаційних здібностей і спритності.

Планування контрольних ігор було таким: наприкінці першого мікроциклу проводили одну гру, у другому мікроциклі - дві та в третьому - одну контрольну гру.

**Структура тренувального мікроциклу на загальнопідготовчому етапі в зимовому підготовчому періоді
ФК "Дніпро" (Дніпро).**

Місяць	Кількість тренувань	Кількість ігор	Вихідні	Місце проведення
січень	10	1	0	Марбелла

Дні тижня Час	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Ранок	Медичне тестування	Медичне тестування	Переліт до Марбелли	Тест на витривалість: Витривалість аеробна, силовий тест + техніка з м'ячем	Сила ніг + 6 x 300m.	Поля для гольфу. Фартлек на дистанціях	Швидкість - спритність. Техніка - тактика.
День	Втягувальне тренування. Інтенсивна аеробна робота.	Втягувальне тренування. Інтенсивна аеробна робота.	Втягувальне тренування. Інтенсивна аеробна робота.	Техніка - тактика	Техніка - тактика	Відпочинок	Контрольна гра

**Структура тренувального мікроциклу на загальнопідготовчому етапі в зимовому підготовчому періоді
ФК "Дніпро" (Дніпро).**

Місяць	Кількість тренувань	Кількість ігор	Вихідні	Місце проведення
січень	10	2	0	Марбелла

Дні тижня Час	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Ранок	Гольф поля Фартлек на дистанціях.	Сила ніг + 6 x 250m. Тактика	Швидкість - спритність. Техніка - тактика.	Станції 4 x 8 вправи + тактика	Гольф поля Сила ніг + 3x4x150m	Швидкість - спритність. Техніка - тактика	Гольф поля Фартлек на дистанціях
День	Тактика	Активне відновлення	Матч 17 :00 ФК Юрмала	Відпочинок	Тактика	Матч 17:00 ФК Відеотон	Відпочинок

**Структура тренувального мікроциклу на загальнопідготовчому етапі в зимовому підготовчому періоді
ФК "Дніпро" (Дніпро).**

Місяць	Кількість тренувань	Кількість ігор	Вихідні	Місце проведення
лютий	4	1	4	Марбелла

Дні тижня Час	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Ранок	Сила ніг + 6 x 250m.	Швидкість - спритність Техніка - тактика	Гольф поля Фартлек на дистанціях.	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок
День	Тактика	Матч 17 :00 ФК Локомотив Пловдив	Переліт до Дніпра	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок

Другий навчально-тренувальний збір складався також із трьох мікроциклів (табл. 24-26). Робота в перших двох мікроциклах (спеціально-підготовчий етап) будувалася переважно за рахунок спеціальних засобів техніко-тактичної спрямованості й вирізнялася також високим сумарним навантаженням. Тривалість тренувальних занять була 90 хв.

Було проведено сім контрольних ігор, щоб охопити всіх футболістів (табл. 24-25).

Третій мікроцикл (табл. 26) другого навчально-тренувального збору відповідав передзмагальному етапу підготовки команди. У цей період команда "Дніпро" проводила ігри 1/16 фіналу ліги Європи з ФК "Тотенхем" (Англія).

Під час планування тренувальних навантажень, ми не повинні забувати про значний взаємозв'язок інтенсивності та обсягу фізичного навантаження. Якщо інтенсивність знижена, обсяг слід збільшити, щоб відбулися адаптаційні процеси. Адаптаційні реакції, внаслідок високоінтенсивного тренування невеликого об'єму, значно відрізняються від адаптаційних реакцій, зумовлених навантаженнями невеликої інтенсивності та великого об'єму.

Спроби проведення високоінтенсивних тренувальних занять великого об'єму можуть мати негативний вплив на адаптаційні процеси. Енергетичні потреби під час навантажень високої інтенсивності пред'являють підвищені вимоги до гліколітичної системи і ведуть до швидкого виснаження запасів м'язового глікогену. Якщо таке тренування проводиться занадто часто, наприклад, щодня, відбувається хронічне виснаження енергетичних резервів м'язів, і в людини можуть проявитися симптоми хронічного стомлення або перетренованості.

**Структура тренувального мікроциклу на спеціально - підготовчому етапі в зимовому підготовчому періоді
ФК "Дніпро" (Дніпро).**

Місяць	Кількість тренувань	Кількість ігор	Вихідні	Місце проведення
лютий	9	3	1	Марбелла

Дні тижня Час	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Ранок	Переліт до Марбелли	Гольф поля Сила ніг + 3x4x150m	Швидкість - спритність. Техніка - тактика	Станції 4x8 Вправи, Вибухова сила + тактика	Швидкість - спритність. Інтенсивне тренування для тих, хто не грав у старті.	Швидкість - спритність. Інтенсивне тренування для тих, хто не грав у старті.	Відпочинок
День	Координаційні чинники швидкості 6x7' (відпочинок) (2' повторення) (Аеробна сила)	Тренування Тактика	Матч 17 :00	Відпочинок	Матч 16 : 00	Матч 16 : 00	Відпочинок

**Структура тренувального мікроциклу на спеціально - підготовчому етапі в зимовому підготовчому періоді
ФК "Дніпро" (Дніпро).**

Місяць	Кількість тренувань	Кількість ігор	Вихідні	Місце проведення
лютий	8	4	0	Марбелла

Дні тижня Час	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Ранок	Гольф поля Сила ніг + 3 x 4 x 75 m	Швидкість - спритність. Інтенсивне тренування, для тих, хто не грав у старті	Швидкість - спритність. Інтенсивне тренування, для тих, хто не грав у старті	Гольф поля Фартлек на дистанціях	Сила ніг + 14x80m. Інтенсивне тренування, для тих, хто не грав у старті	Сила ніг + 14x80m. Інтенсивне тренування, для тих, хто не грав у старті	Гольф поля Фартлек на дистанціях
День	Тактика	Матч 20 :00 "Рубін" Казань	Матч 16 : 00 "Динамо" Москва	Відпочинок	Матч 16 : 00 ЦСКА Москва	Матч 16 : 00	Відпочинок

**Структура тренувального мікроциклу на передзмагальному етапі в зимовому підготовчому періоді
ФК "Дніпро" (Дніпро).**

Місяць	Кількість тренувань	Кількість ігор	Вихідні	Місце проведення
лютий	8	1	1	м.Дніпро

Дні тижня Час	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Ранок	Техніка-тактика	Відпочинок	Відпочинок	Зарядка	Активне відновлення, для тих, хто вийшов у старті. Доп. навантаження для решти	Відпочинок	Техніка-тактика
День	Переліт до Дніпра	Тактика	1)Швидкість-спритність 2)Техніка - тактика, Підготовка до матчу	1/16 фінал Ліги Європи ФК Дніпро-Тоттенгем	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок

У другому колі змагального періоду іспанські тренери застосовували ті самі підходи під час планування тренувального процесу, що й у першому колі.

Тому, щоб не повторюватися, зупинимося на прикладі одного мікроциклу (табл. 27).

У таблиці 27 дано характеристику структури міжігрового мікроциклу ("розвивальний" режим) змагального періоду.

Тут широко використовували вправи, що сприяють спільному вдосконаленню техніки, тактики, швидкісних якостей, дають змогу моделювати різні компоненти змагальної діяльності.

У даному мікроциклі вирішуються тренувальні завдання, пов'язані з підготовкою до майбутньої гри та різнобічною спеціальною фізичною підготовкою з особливим акцентом на розвиток швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості. Дана робота органічно переплітається з вправами техніко-тактичної спрямованості та відновлювальними заходами.

Тривалість перехідного періоду, який починається після закінчення попереднього чемпіонату, становить 20-25 днів. Структурно він також складається з двох частин. Перші 10 днів спрямовані на реабілітаційні відновлювальні заходи. Друга частина складається з мезоциклу, який включає два мікроцикли.

Тут, як і в зимовому перехідному періоді, основними завданнями є забезпечення повноцінного відпочинку після напружених тренувальних і змагальних навантажень минулих періодів другого макроциклу (2-ге коло змагань), а також підтримання тренуваності на певному рівні для забезпечення оптимальної готовності футболістів до початку нового чемпіонату.

У тренувальних заняттях втягувального мезоциклу здебільшого застосовуються вправи аеробного й аеробно-анаеробного характеру.

У таблицях 28-29 представлено структуру мікроциклів у літньому перехідному періоді.

**Структура міжігрового мікроциклу другого кола ("розвивальний" режим) у змагальному періоді
ФК "Дніпро" (Дніпро).**

Місяць	Кількість тренувань	Кількість ігор	Вихідні	Місце проведення
березень	8	1	0	м.Дніпро

Дні тижня Час	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Ранок	1)15' квадрат із переміщенням. 2)Фартлек 2500m. 3)15' техніка пасу з відходом 4)Фартлек 45' техніка - тактика	1)швидкість - спритність 2)сила ніг 3)30' Комбінація в атаці 25' Техніка - тактика	1)45' Станції 4x8 2) 30' тактика	Активне відновлення	1)швидкість-спритність 2) техніка - тактика, Підготовка до матчу	Зарядка	Активне відновлення, для тих хто вийшов у старті. Доп. навантаження для решти
День	Відпочинок	Техніка -тактика	Відпочинок	Відпочинок	Відпочинок	19-тур Дніпро - Севастополь	Відпочинок

**Структура тренувального мікроциклу (1-й тиждень) у літньому перехідному періоді
ФК "Дніпро" (Дніпро).**

Місяць	Кількість тренувань	Кількість ігор	Вихідні	Місце проведення
червень	3	-	4	

Дні тижня Час	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Ранок	Біг у низькому темпі, пішохідний туризм, велосипед, плавання, керлінг	Відпочинок	Біг у низькому темпі, пішохідний туризм, велосипед, плавання, керлінг	Відпочино к	Біг у низькому темпі, пішохідний туризм, велосипед, плавання, керлінг	Відпочино к	Відпочинок
Обсяг роботи (хв)	60	-----	60	-----	60	----- -	-----

**Структура тренувального мікроциклу (2-й тиждень) у літньому перехідному періоді
ФК "Дніпро" (Дніпро).**

Місяць	Кількість тренувань	Кількість ігор	Вихідні	Місце проведення
Червень	5	---	2	

Дні тижня Час	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Ранок	<p>1) 30' -біг в аеробному режимі "джоггінг" (10' + 10' + 10' підвищення ритму) 2) Біг 12x100м 70% VO₂ max 3) Прес -300 разів 4) 30' - робота в тренажерному залі</p>	<p>1)30' -біг в аеробному режимі "джоггінг" (20' + 10'; 15' +15', 30'...) вибір послідовності будь-який 2) 30' - велосипед або плавання 3) Прес- 400 разів 4) 30' - робота в тренажерному залі</p>	<p>1) Бігові впр. 10x30м (скіппінг) 2) Біг 8x80м 60% VO₂ max відпочинок між повтореннями 1' 3) 20' -біг зі швидкістю 1 км за 5'30"</p>	<p>1)30'-бег в аеробном режиме "джоггинг» (20' +10', 15' + 15', 30' + ...) вибір послідовності будь-який 2)30'-велосипед або плавання 3) Прес - 300 разів 4) 30' - робота в тренажерному залі</p>	<p>1)10' - біг зі швидкістю 1 км за 5'30" 2)15'- біг зі швидкістю 1 км за 5'. 3) 1'-відновлювальний біг 4)10'- біг у низькому темпі 5) Бігові впр. 12x60м VO₂ max Відпочинок між повтореннями 1' 6) Прес - 400 разів 7) 30'- робота в тренажерному залі.</p>	Відпочинок	Відпочинок
Обсяг роботи (хв)	90	100	60	100	90	-----	----- -

Підбиваючи підсумок вище сказаного, необхідно зазначити, що позитивний тренувальний ефект від застосування тренувальних навантажень у перехідному періоді досягається тоді, коли вони забезпечують належний вплив на функціональні можливості, які тренують, і використовуються з оптимальним дозуванням, яке відповідає індивідуальним можливостям футболістів.

Різноманітність вправ, варіативність умов занять (проведення їх у різноманітних природних умовах), сприяє позитивному настрою, що особливо важливо для повного емоційного та психологічного відновлення.

4. Роль тренера з фізичної підготовки у професійному футболі.

Професійний футбол - це серйозне випробування на міцність для тренера, тому що він повинен створити всі умови для перемоги, впоратися з тиском, виправдати надії та залишатися зосередженим на виконання завдань тренувального процесу й підготовки команди. Це висуває підвищені вимоги до якості підготовки тренерів на полі та за його межами. Всі ми хочемо дати нашим тренерам найкращу освіту і підвищити планку їхнього навчання, але як цього домогтися? Як зробити процес навчання найбільш корисним? Як допомогти нашим студентам і слухачам на тренерських курсах стати високоефективними фахівцями?

Загалом, ми маємо якнайкраще підготувати наших студентів і слухачів до реалій тренерської роботи. Це навчання в умовах, наближених до реальності, - один із найважливіших принципів ефективного освітнього процесу.

Навчання - не лінійний процес, де можна сказати: "якщо ти зробиш так, то отримаєш такий-то результат". Як і у випадку з гравцями, ми маємо створити оптимальне середовище навчання для тренерів та інструкторів тренерів (викладачів тренерських курсів) під час відповідних курсів.

Якщо ми хочемо, щоб наші тренери були готові до справжньої роботи, дуже важливо в процесі навчання не йти у відриві від реальної гри та специфіки футбольного середовища. У середовищі навчання забагато теорії та інформації, внаслідок чого зміст курсу мало схожий на реальні умови роботи слухачів.

Щоб студенти та слухачі були готові до реальної роботи, потрібно максимально наблизити навчання до звичайного робочого процесу тренера. Відправною точкою має стати профіль тренера, тобто визначення типу фахівця, якого ми хочемо сформувати.

Слід брати до уваги різні завдання, з якими тренер стикається в щоденній роботі, а

також знання, навички та підходи, необхідні для їх виконання. Потім потрібно інтегрувати все це в структуру курсу за допомогою вправ, завдань і практики.

Що більше ми наблизимо навчальний процес до реального робочого середовища, то ефективнішим буде навчання, адже це дасть змогу студентам і слухачам курсів побачити реалії тренерської справи. Це допоможе набути необхідних знань, навичок і робочих підходів, щоб стати таким тренером, яким вони хочуть бути.

Таким чином, профіль сучасного тренера з фітнесу має відповідати таким критеріям:

- робота штатним фітнес-тренером у дорослому елітному або молодіжному футболі;
- розвиток фізичної форми всієї команди, включно з воротарями;
- надання фітнес-програм, які базуються на фактичних даних і підкріплюються сучасними науковими знаннями;
- робота з іншими людьми як частина мультидисциплінарної команди в середовищі продуктивності;
- створення ефективної клубної фітнес-стратегії;
- планування, впровадження та перегляд програм розвитку фізичної форми гравців;
- ефективне передавання інформації та даних усіх дисциплін на всіх рівнях футбольного клубу/національної збірної команди;
- активна участь в особистому та професійному розвитку;
- розуміння різноманітності ролей фітнесу у футболі, наприклад, фахівець загального профілю проти звичайного фахівця.

Гравець і команда:

- створення та впровадження фітнес-програм, адаптованих до потреб команди та окремої людини;
- співпраця з членами команди з продуктивності для впровадження міждисциплінарного підходу до продуктивності та розвитку гравців;
- розробка, досягнення та перегляд прогресу для всіх гравців щодо фітнес-цілей, які є об'єктивними, актуальними та досяжними;
- співпраця з іншим персоналом щодо розроблення та впровадження безпечних та ефективних протоколів повернення до гри для гравців після травми;
- створення середовища, що заохочує гравців відігравати активну роль в управлінні своїм здоров'ям, фізичною формою і самопочуттям;

- постійне дотримання протоколів і кодексів практики клубу/національної команди та професійної організації.

Тренувальне середовище:

- розуміння фізичних вимог різних типів футбольних тренувань і стилів гри в матчі;
- розробка і впровадження структурованих і прогресивних програм фітнесу, що відповідають вимогам гравців за поточної та потенційної продуктивності, включно з поверненням до тренувань після травми;
- управління фітнес-аспектом продуктивності команди;
- проведення безпечних та ефективних програм тренувань на полі та поза ним, які доповнюють інші цілі продуктивності;
- використання сучасних технологій у програмах тестування та моніторингу для об'єктивного оцінювання продуктивності та розвитку гравців;
- об'єктивний огляд та аналіз впливу втручань у фітнес і внесення відповідних коригувань.

Матч:

- підготовка окремих гравців і команди загалом до фізичних навантажень футбольного матчу;
- узгодження фітнес-стратегії з філософією гри клубу/національної команди та іншими факторами, такими як стан і етап сезону;
- аналіз фізичної продуктивності гравців під час матчів і надання зворотного зв'язку з урахуванням подій і результатів матчу;
- ефективно і комплексно виконання всіх обов'язків у день матчу (до, під час і після матчу) [20].

Висновок.

У розділі представлено основні підходи планування фізичної підготовки футболістів високої кваліфікації в річному макроциклі. Система підготовки висококваліфікованих спортсменів неможлива без пошуку принципово нових підходів і методичних рішень та організації навчально-тренувального процесу, а також використання вже розроблених новітніх досягнень спортивної науки в практичній роботі тренера.

Удосконалення рівня техніко-тактичної майстерності футболістів пов'язане з ростом їхньої фізичної підготовленості та підвищенням стійкості специфічних рухових навичок до стомлення, що розвивається в умовах інтенсивної змагальної діяльності.

Відмінними особливостями сучасного футболу, на наш погляд, є те, що він став більш комбінаційним, більш швидким у всіх компонентах гри і більш жорстким через зростання конкуренції. Усе це підвищило вимоги до якості та стабільності фізичної підготовки, став очевидним тісний зв'язок фізичних (рухових) здібностей гравців з усіма компонентами підготовленості.

Відомо, що основну частину навантаження футболіста становить робота швидкісно-силового характеру. А оскільки м'язова робота під час матчу виконується з великим числом повторень протягом тривалого часу, і загальна потужність роботи під час гри є великою, футбол певною мірою потребує прояву загальної та спеціальної витривалості. Це зумовлює вдосконалення у спортсменів усіх основних фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, координації.

Крім цього, проблема фізичної підготовленості футболістів різних ігрових амплуа та диференціація засобів підготовки також має важливе значення в навчально-тренувальному процесі.

Розглядаючи методичні підходи, іспанських фахівців, до планування фізичної підготовки в річному макроциклі, ми можемо констатувати, що це є одним із варіантів його вдосконалення.

Під час навчання тренер з фітнесу має отримати чіткі уявлення про складність взаємозв'язку між усіма аспектами футбольної гри та продемонструвати компетентність у цьому. Тому нам необхідно розвивати тренерів, які пропонують програми фізичного розвитку, що є прогресивними та враховують здібності гравців і зменшують ризик травм.

Список літератури до розділу 1.

1. Almeida C. H. Manipulating Task Constraints in Small-Sided Soccer Games: Performance Analysis and Practical Implications / C. H. Almeida, A. P. Ferreira, A. Volossovitch // The Open Sports Sciences Journal, 2012. -№5.-P. 174-180.
2. Baan R. Optus Small-Sided Football Handbook Australia / R. Baan: Football Federation Australia, 2011. - 37 p.
3. Bangsbo J. Soccer system and strategies/ J. Bangsbo. - Human Kinetic, 2000. -144 p.
4. Benzet J.M. Youth Football/ V/M/ Benzet. H/Hasler. – Bernech. Switzerland. – 2015. – 256 p.
5. Carsten Dohm, Thomas Frank. Ade – related Training. Danish Football Association. 1. edition 2005. – 118 p.
6. Coaching Youth Soccer/ American Sport Education Program. – Champaing: Human Kinetics, 2011. – 201 p.
7. Daus A.T. Predicting succers in Football/ A.T.Daus., V.Wilson., W.M.Freeman// V.Sports Med. And phys. Fitness, 1989. – v. 29. – N. 2. – p. 209 – 212.
8. Developing football for everyone: National Game Strategy 2011-15 / The Football Association. - London, 2011. - 30 p.
9. Frencken W.G., Soccer - specific accuracy and validity of the local position measurement LPM / W.G. Frencken, K.A. Lemmink, N.J. Delleman. - J. Sci Med Sport, B (6), doi: 10.1016/jsams. - 2010. -p .641 - 645.
10. Getchell ch.Youth Training – USA v Germany: [електрон. ресурс]. - Режим доступа: <http://soccer-lens.com/2015/us-germany-youth-training> (11209)
11. Getchell Ch. US Youth Training Systems vs. England : [Електрон, ресурс]. - Режим доступа: <http://www.socceru.com/2015/us-youth-soccer-training-vs-england-academy.htm>
- 12.Grassroots : Concept / [Y. Avry, M. Bemet, A. Corneal, B. Malouche and other]. -Altstatten: FIFA Education and Technical Development Department, 2011. -132 p.
13. Hegen P. Lernen an Unterschieden und nicht durch Wiederholung / P. Hegen, W. Schöllhorn // Fussballtraining. - 2012. - N 3. - S. 41-52.
14. Pradet M. La Preparacion Aisica / M.Pradet. - INDE, 2000. - 187 p.

15. Weineck J. Entrenamiento total / V.Weineck.- Barcelona:Paidotribo. 2005. – 686p.
16. Technical Report EURO-2020. УЄФА Route de Geneve 46, CH-1260, NYON 2, Switzerland, 2021. - 106 p.
17. Technical Report 2020/21 Europa League - UEFA Route de Geneve 46, CH-1260, NYON 2, Switzerland, 2021 - 74 с.
18. Technical Report 2020/21 Champions League - UEFA Route de Geneve 46, CH-1260, NYON 2, Switzerland, 2021 - 102 с.
19. Technical Report 2022/23 Champions League - UEFA Route de Geneve 46, CH-1260, NYON 2, Switzerland, 2023 - 97 с.
20. Technical Report EURO-2024 - UEFA Route de Geneve 46, CH-1260, NYON 2, Switzerland, 2024 - 101 с.
21. Coaching program Fitness UEFA. Route de Geneve 46, CH-1260, NYON 2, Switzerland, 2023 - 10 p.
22. Bompa T. O. Periodizacion. Teoria y metodologia del entranamiento. 2^a edicion, Barcelona, editorial Hispano Europa, 2007.
23. Lopez Hierro, J.V.: Metodologia y metodos de ensenanza. Conferencia en: Cursos para entrenadores de la UEFA (Las Rozas, Madrid 25-28 de febrero de 2013).
24. Platonov V.N. Teoria general del entrenamiento deportivo olimpico. Barcelona, editorial Paidotribo, 2001.
25. Frenken W,G., Soccer – specific accuracy and validity of the local position measurement LPM system / W.G.Frencken, K.A.Lemmin, N.J.Delleman. - J.Sci Med Sport, B(6), doi: 10.1016/jsams. - 2010. - p. 641 – 645



Шамардін Валерій Миколайович

Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, заслужений тренер України, директор Центра ліцензування УАФ. Понад тридцять років очолював комплексну науково-методичну групу футбольної команди "Дніпро" м. Дніпро.

Автор понад 130 навчально-методичних та наукових праць.

