

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

САДЕК ДРЕВЕЛ ХАЛАФ

УДК 796.332.015.367(567)

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ  
ФУТБОЛІСТІВ ІРАКУ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

Автореферат  
дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук  
з фізичного виховання та спорту

Київ – 2016

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти та науки України

**Науковий керівник** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Ніколаєнко Валерій Вадимович**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри футболу

**Офіційні опоненти:**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Костюкевич Віктор Митрофанович**, Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського, завідувач кафедри теорії і методика спорту;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Степаненко Володимир Михайлович**, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди, завідувач кафедри спортивних ігор

Захист відбудеться 29 квітня в 14.00 на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ – 150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 28 березня 2016 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



В. І. Воронова

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** На сучасному етапі актуальним напрямком раціональної побудови підготовки спортсменів високого класу є визначення підходів до оптимальної організації керування тренувальним процесом на підставі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності з урахуванням загальних закономірностей становлення спортивної майстерності й індивідуальних можливостей спортсменів.

Системний підхід у керуванні тренувальним процесом передбачає застосування теорії систем для добору й планування засобів досягнення високих спортивних результатів, контролю та корекції педагогічних впливів (В.М. Платонов, 2004). Зазначені положення теорії спорту мають принципове значення для футболу за умови узгодження із соціальними, культурними, політичними, економічними, кліматогеографічними особливостями регіонів світу (Н.Б.М.М. Бен Сайд 1998; Т. Arda, С. Casal M., 2007; Морено, 2010; А. Sans, С. Fratarola, 2012; В.В. Ніколаєнко, 2014).

Обраний напрямок досліджень особливо актуальний для тих країн, у яких величезні знання, накопичені протягом багатьох десятиліть, не трансформуються в бажаний результат. Головною причиною такого стану справ є відсутність адекватної методології їх осмислення, недотримання якісних характеристик побудови тренувального процесу, мінливість і динамічність організації чемпіонатів, які відбиваються на якості й ефективності підготовки спортсменів, приведенні команди й кожного окремо гравця до оптимального стану перед черговим календарним матчем протягом тривалого змагального сезону.

Передумови для здійснення досліджень у цьому напрямку склалися в Іраку. З одного боку, країна переживає політичну й економічну кризу, пов'язану з минулою війною. З іншого, у країні існує серйозний соціальний запит на футбол як видовище і, отже, на вдосконалення системи його забезпечення (Ю.П. Мічуда, Ф. Ридха, 2012). Цей факт указує на наявність передумов для розвитку футболу в цій країні, які дозволять найближчим часом відновити втрачені довоєнні позиції в азійському регіоні й вийти на новий рівень функціонування виду спорту як соціально-значущого суспільного явища в системі світового футболу.

Не викликає сумніву, що найбільш раціональний шлях удосконалення системи підготовки кваліфікованих футболістів в Іраку, є його модернізація на підставі сучасних науково-методичних підходів організації тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Для цього існує загальнотеоретичне й методичне підґрунтя теорії спорту (В.М. Платонов, 2004; 2013), що було успішно реалізоване у футболі (Г.А. Лісенчук, 2004; Т. Reilly, 2007; Р. Hyballa, Н. Poel, 2011; Р. Oscar, О. Cano, 2012; В.М. Степаненко, 2014). Важливим напрямком реалізації системних принципів теорії спорту є застосування модельно-цільового підходу в побудові тренувального процесу протягом річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів (В.М. Костюкевич, 2012).

У зв'язку з вище викладеним актуальним є дослідження наявної системи підготовки кваліфікованих футболістів в Іраку та визначення наскільки ця система відповідає об'єктивним закономірностям, спрямованим на реалізацію максимальних можливостей для кожного спортсмена й демонстрацію найвищих спортивних результатів протягом тривалого змагального періоду.

**Зв'язок досліджень із науковими планами, темами.** Дослідження є частиною науково-дослідної роботи, проведеної Національним університетом фізичного виховання і спорту України відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011-2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту з теми 2.3 «Науково-методичні основи вдосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності», № державної реєстрації 0111U001722.

Внесок здобувача, як співвиконавця, в розробку теми, полягає у визначенні структури тренувально-змагальних і змагальних мікроциклів, які формують зміст і побудову змагального періоду кваліфікованих футболістів.

**Мета роботи** полягала в теоретико-методичному обґрунтуванні раціональної системи побудови річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів Іраку.

#### **Завдання досліджень**

1. Здійснити аналіз спеціальної літератури й практичного досвіду з питань раціональної побудови річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів.

2. Охарактеризувати систему річної підготовки кваліфікованих футболістів Іраку, визначити рівень розвитку й ефективність функціонування її структурних компонентів.

3. На підставі узагальнення теоретичних даних, передового практичного досвіду та власних експериментальних досліджень обґрунтувати модель раціональної побудови річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів Іраку.

4. Розробити технологію організації тренувального процесу та змагальної практики кваліфікованих футболістів Іраку в річному циклі підготовки.

**Об'єкт досліджень** – система річної підготовки кваліфікованих футболістів Іраку.

**Предмет досліджень** – тренувальна та змагальна діяльність кваліфікованих футболістів, як цілісний процес, орієнтований на досягнення індивідуальної та командної вищої спортивної майстерності.

**Методи досліджень:** аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури, практичного досвіду роботи провідних спеціалістів в області футболу, педагогічні спостереження, системний аналіз, порівняльний аналіз, метод анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

#### **Наукова новизна. У процесі досліджень уперше:**

✓ на підставі теоретичного аналізу літератури й узагальнення даних спортивної практики, власних експериментальних досліджень сформована цілісна система знань про побудову річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів Іраку;

✓ визначені й охарактеризовані організаційно-керівні умови раціональної побудови річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів, зміст яких визначається інноваційною конкурентоспроможною стратегією, удосконаленням календаря змагань, визначенням оптимальної структури тренувальної та змагальної діяльності, які впроваджуються у відповідь на вимоги зовнішнього соціально-економічного середовища, а також чинників, що впливають на ефективність функціонування й підготовки кваліфікованих спортсменів у професійних футбольних клубах Іраку;

✓ розроблена модель раціональної побудови річного циклу підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням особливостей функціонування професійного футболу в Іраку;

✓ одержали подальший розвиток уявлення про особливості побудови річного циклу підготовки кваліфікованих спортсменів. Обґрунтоване положення про відносно цілісні й самостійні структурні елементи, що становлять підґрунтя змагального періоду, які залежно від спрямованості тренувальних впливів підрозділяються на змагально-тренувальні та змагальні мікроцикли;

✓ доповнені й розширені знання про складові системи керування процесом підготовки спортсменів під час тривалого періоду виступів у змаганнях: планування, оцінка, аналіз та інтерпретація, контроль і корекція показників підготовленості в напрямку граничної мобілізації функціональних резервів і демонстрації найвищої спортивної майстерності.

**Практична значущість** роботи полягає в розробці та впровадженні технології організації тренувального процесу та змагальної практики в професійних футбольних клубах Іраку з урахуванням соціально-економічних і кліматичних умов, а також тривалого періоду участі в чемпіонаті й міжнародних турнірах.

Результати досліджень впроваджені у практику діяльності футбольного клубу «Аль Нафт» Басра (Ірак), а теоретичні положення – в навчальний процес підготовки тренерів з футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України, про що свідчать відповідні акти.

**Особистий внесок здобувача.** У спільних публікаціях здобувачеві належать пріоритети в організації, формуванні напрямків досліджень, аналізі, описі, обговоренні фактичного матеріалу й теоретичному узагальненні.

**Апробація результатів дослідження.** Основні ідеї дисертаційного дослідження були апробовані на VII і VIII Міжнародних наукових конференціях «Молодь і олімпійський рух» (Київ, 2014, 2015); XIV Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 2014); науково-методичних конференціях кафедри футболу й тренерського факультету Національного університету фізичного виховання і спорту України.

**Публікації.** За темою дисертації опубліковано 7 робіт у наукових спеціалізованих журналах і збірниках наукових праць, затверджених ДАК України, дві роботи увійшли до наукометричних баз, одна – у періодичному

виданні, затвердженому ВАК Молдови. Одна робота – у матеріалах і тезах наукових конгресів і конференцій.

**Структура й обсяг дисертації.** Робота виконана на 154 сторінках основного тексту й складається зі вступу, шести розділів, практичних рекомендацій, висновків і списку літератури. Усього використано 170 джерел наукової та спеціалізованої літератури. Робота написана російською мовою, ілюстрована 7 таблицями й 17 рисунками.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтована актуальність обраної теми, зазначений зв'язок з науковими планами, темами, визначені об'єкт, предмет, мета, завдання й методи досліджень, розкрита наукова новизна і практична значущість роботи, а також визначений особистий внесок здобувача в спільно опублікованих наукових працях, представлена інформація про апробацію результатів і публікації за темою дисертаційної роботи.

Перший розділ дисертації **«Проблеми та перспективи розвитку футболу в Іраку»** присвячений аналізу літературних даних за темою дослідження. На прикладі Іраку розглянуті чинники, які впливають на рівень розвитку футболу в азійському регіоні, де соціальні, економічні й політичні умови впливають на організацію та проведення змагань, особливості складання календаря змагань і, як наслідок, структуру побудови річного циклу підготовки у професійних футбольних командах.

Показана проблема спортивної підготовки у змагальному періоді, коли мінливість і варіативність календаря чемпіонату з футболу не дозволяють ефективно і якісно керувати тренувальним процесом у напрямку досягнення гравцями максимальних можливостей і орієнтації на демонстрацію високих результатів в основних змаганнях сезону.

У науковій і спеціальній літературі зазначено важливість правильної організації тренувального процесу як у підготовчому, так і у змагальному періодах для того, щоб підвести команду й кожного окремо гравця до оптимального стану до чемпіонату й демонструвати високий рівень майстерності протягом тривалого змагального сезону (M. Parker, 1998; E. Rampinini, R. Sassi, A. Sassi, 2004; Є. Дорошенко, 2014; В. Костюкевич, 2013).

У той же час у спеціальній літературі не представлені методичні розробки, пов'язані з побудовою тренувальних структур, які забезпечують цілеспрямовану підготовку футбольної команди до відповідальних ігор протягом тривалого десятимісячного змагального сезону. Використання досвіду країн, які посідають лідерські позиції в європейському футболі, має обмеження в силу відмінностей у складанні календаря й проведенні національних чемпіонатів.

Показана необхідність у розробці й обґрунтуванні технології раціональної організації тренувального процесу та змагальної практики в річному циклі підготовки кваліфікованих футболістів на прикладі Іраку, для країн азійського регіону.

У другому розділі дисертації «**Методи та організація досліджень**» представлені методи дослідження відповідно до об'єкта, предмета, мети й завдань роботи, обґрунтована доцільність використання даних методів, описані організація та контингент випробуваних.

У процесі розв'язання поставлених завдань були використані такі методи дослідження: аналіз і узагальнення друкованих і електронних джерел інформації (з питань періодизації, системи змагань, контролю, керування, моделювання, спортивного тренування, спортивної фізіології), анкетування й інтерв'ювання, порівняння й аналогія, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проведені на базі кафедри футболу й лабораторії теорії та методики спортивної підготовки і резервних можливостей спортсменів Національного університету фізичного виховання і спорту України із залученням провідних спеціалістів Іраку. Експериментальна частина досліджень проведена в природних умовах спортивної підготовки професійної футбольної команди прем'єр-ліги Іраку «Аль Нафт» (Басра). Аналізувалися тренувальна та змагальна діяльність футболістів команди «Аль Нафт» у сезоні 2013-2014 рр.

Дослідження проводилися в чотири етапи в період з 2012 до 2015 р., на кожному з яких були вирішені поставлені завдання.

**Перший етап** (жовтень 2012 – травень 2013) був присвячений визначенню теоретико-методичного підходу до аналізу проблеми дослідження. Із цією метою аналізувалася спеціальна література, присвячена питанням організації тренувального процесу в річному циклі підготовки кваліфікованих футболістів у країнах Європи й азійського регіону. Був сформований теоретико-методичний підхід до аналізу об'єкта й предмета дослідження, розроблений науковий інструментарій для проведення досліджень.

**Другий етап** (червень 2013 – жовтень 2014) спрямований на системний аналіз середовища (зовнішнього та внутрішнього), у якому відбувається функціонування системи річної підготовки футболістів в Іраку. Аналізу були піддані чинники, що як позитивно, так і негативно впливають на організацію тренувального процесу та змагальної практики у професійних футбольних командах прем'єр-ліги Іраку. На цьому підґрунті були визначені проблеми й організаційно-методичні підходи до їх розв'язання.

**На третьому етапі** (листопад 2014 – червень 2015) здійснювалося організаційно-методичне обґрунтування раціональної побудови річної підготовки кваліфікованих футболістів з урахуванням закордонного досвіду й національних особливостей (зовнішнього й внутрішнього середовища). Протягом даного етапу проводилася експериментальна частина дослідження (анкетування, бесіди, педагогічні спостереження) і обробка даних. В інтерв'юванні взяли участь 27 фахівців. Експертами в дослідженнях виступили 22 тренери вищої кваліфікації й 5 кваліфікованих футболістів Іраку. Протягом 2013-2014 рр. аналізувалися тренувальна та змагальна діяльність, 30 ігор команд прем'єр-ліги Іраку, футболістів команди «Аль Нафт». Це дозволило обґрунтувати оптимальний календар змагань і розробити експериментальну

модель побудови тренувального процесу для професійного футбольного клубу з урахуванням сучасних вимог до футболу й національних умов.

**Четвертий етап** (липень 2015 – листопад 2015) був присвячений систематизації всіх умов, які визначають ефективність побудови річного циклу підготовки, й розробці технології організації тренувального процесу та змагальної практики кваліфікованих футболістів Іраку.

У третьому розділі «**Особливості побудови річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів Іраку**» викладені організаційно-методичні підходи до побудови річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів у країнах з високим рівнем розвитку футболу й країнах азійського регіону (на прикладі Іраку).

З'ясовано, що на рубежі сторіч у країнах, які посідають лідерські позиції у світовому футболі, функціонують налагоджені організаційно-керівні системи підготовки футболістів і системи проведення національних чемпіонатів.

Визначено, що система організації річного циклу підготовки футболістів в Іраку має свої відмінності, які впливають із національних традицій, економічних, матеріально-технічних умов і розуміння закономірностей формування та підтримки високого рівня функціональної підготовленості й спортивної майстерності протягом тривалого спортивного сезону. Більшість тренерів вищої кваліфікації Іраку (77%) при побудові структурних елементів річного циклу підготовки, визначенні величини та спрямованості тренувальних впливів спираються на досвід і знання, отримані у процесі ігрової практики як футболіста так і безпосередньої роботи тренера футбольної команди.

Установлена різниця у часі, який кваліфіковані футболісти Іраку й Західної Європи проводять у режимі інтенсивної тренувальної діяльності. Так, тижневий режим тренувальної діяльності у змагальному періоді у футболістів прем'єр-ліги Іраку становить  $16,3 \pm 4,1$  год. ( $\bar{x} \pm S$ ), що нижче обсягів відповідної роботи у професійних командах країн з високим рівнем розвитку футболу на 19-21% (J. Oberstone, 2011). За напруженого графіку змагальної діяльності, коли футболісти протягом тижня проводять дві гри, планується не більш двох занять відновної спрямованості загальною тривалістю  $1,8 \pm 0,7$  год. Для порівняння, у футбольних клубах Західної Європи за умов аналогічної змагальної практики, застосовується не менш 4-5 занять відновної спрямованості. Загальний обсяг відновної роботи становить не менш 6–7 год. на тиждень (S. Schmid, B. Alejo, 2002).

Результати анкетування свідчать, що в системі підготовки кваліфікованих футболістів Іраку не використовують науково-обґрунтовані кількісні і якісні критерії оцінки величин тренувальних впливів на організм спортсменів. Що суттєво знижує можливість їх класифікувати на розвивальні, підтримувальні та відновні. Так, 22,5% респондентів Іраку заняття техніко-тактичної спрямованості віднесли до розвивальних. Разом з цим більше 50% з них не вказали, до якого структурного елемента змагального періоду вони належать.

Таким чином встановлено, що провідні тренери Іраку при плануванні тренувальної діяльності у змагальному періоді підготовки, при визначенні



величини та спрямованості тренувальних занять, при застосуванні відновних заходів не використовують загальнотеоретичні й методичні засади теорії спорту, а також досвід країн, які посідають лідерські позиції у світовому футболі. Це не дозволило дотепер сформувати науково-обґрунтовані підходи до побудови змагального періоду з урахуванням тривалості та специфіки проведення національного чемпіонату.

У четвертому розділі «**Модель раціональної побудови тренувального процесу у змагальному періоді підготовки**» на підставі аналізу календаря змагань, тривалості міжігрових циклів, спрямованості та змісту тренувальної діяльності в них виділені структурні елементи, що складають підґрунтя змагального періоду.

Установлено, що тривалість змагального сезону 2013-2014 року становила 235 днів. Він ділиться на дві частини: перше коло – 98 днів, друге – 108 днів. Між ними перерва – 29 днів. Структурним підґрунтям змагального періоду для професійних футбольних клубів Іраку, що не брали участі у міжнародних турнірах є змагально-тренувальні мікроцикли – від шести до тринадцяти днів і змагальні мікроцикли – від трьох до п'яти днів. Спрямованість перших зводиться до стимуляції адаптаційних реакцій систем енергозабезпечення, розвитку спеціальних рухових якостей, удосконалення спортивної майстерності із широким використанням контрольних ігор і цілеспрямованої підготовки до чергового матчу, других – підтримки спортивної форми й стимуляції відновних процесів.

На цій підставі, спираючись на принципи модельно-цільового підходу до побудови тренувального процесу у футболі (В.М. Костюкевич, 2012), показані шляхи вирішення проблеми оптимальної організації тренувального процесу у змагальному періоді з урахуванням особливостей організації та проведення національного чемпіонату Іраку. Зокрема, була розроблена модель раціональної побудови тренувального процесу у змагальному періоді підготовки, що включає програму планування змагально-тренувальних і змагальних мікроциклів (табл.1).

Вирішення проблеми дворазових тренувальних занять у змагальному періоді ґрунтувалося на використанні основних і додаткових тренувальних занять. Цей принцип описаний у теорії спорту. Його реалізація дозволяє підвищити рівень спеціальної підготовленості на засадах комплексного підвищення техніко-тактичної підготовленості та функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів. Показана ефективність такого підходу у футболі (Є.Ю. Дорошенко, 2014).

На рисунку 1 представлені деякі особливості планування тренувальних впливів і занять переважної спрямованості у структурних елементах змагального періоду підготовки. Звертає на себе увагу, що розвивальні тренувальні заняття були використані в тренувально-змагальних мікроциклах, в змагальних – підтримувальні і відновні.

Протягом змагального сезону футболісти взяли участь в 30 офіційних й 5 контрольних іграх, провели 170 тренувальних занять, з них – 18 розвивальних, 16 додаткових, 44 підтримувальних, 92 відновних.

**Модель побудови тренувального процесу у змагальному періоді підготовки кваліфікованих футболістів Іраку**

Тури прем'єр-ліги Іраку	Мікроцикли		Спрямованість, кількість занять		
	Вид	Тривалість мікроциклу, дні	розвивальні	відновні	підтримувальні
1	ТЗ	7	1 (+1 ДЗ)	3	2
2,3	З	8 (3 і 5)	0	4	2
4	ТЗ	13	2	6	4
5,6,7,8	З	15 (3,4,4,4)	0	7	4
9	ТЗ	13	2 (+2 ДЗ)	6	4
10	З	5	0	3	1
11	ТЗ	6	1 (+1 ДЗ)	3	1
12,13, 14,15	З	16 (4,4,4,4)	0	9	3
16	ТЗ	15	3 (+3 ДЗ)	8	3
17	ТЗ	6	1 (+1 ДЗ)	3	1
18	ТЗ	7	1 (+1 ДЗ)	3	2
19	З	3	0	1	1
20	ТЗ	10	2 (+2 ДЗ)	4	3
21,22	З	8 (3 і 5)	0	4	2
23	ТЗ	9	2	4	3
24	З	4	0	2	1
25	ТЗ	9	1 (+1 ДЗ)	5	2
26	З	4	0	1	1
27	ТЗ	10	2 (+2 ДЗ)	6	1
28	ТЗ	10	2 (+2 ДЗ)	6	1
29,30	З	8 (4 і 4)	0	4	2
Усього занять			18 (+16 ДЗ)	92	44

Примітки: ТЗ – тренувально-змагальний мікроцикл; З – змагальний мікроцикл; ДЗ – додаткове заняття

Вибір засобів у заняттях розвивальної спрямованості передбачав удосконалення спеціальної витривалості та швидкісних можливостей при практично рівному їх відсотковому співвідношенні 53,1 і 46,9% із широким використанням завдань техніко-тактичної спрямованості й моделюванням ігрових ситуацій максимально наближених до умов реальної змагальної діяльності.

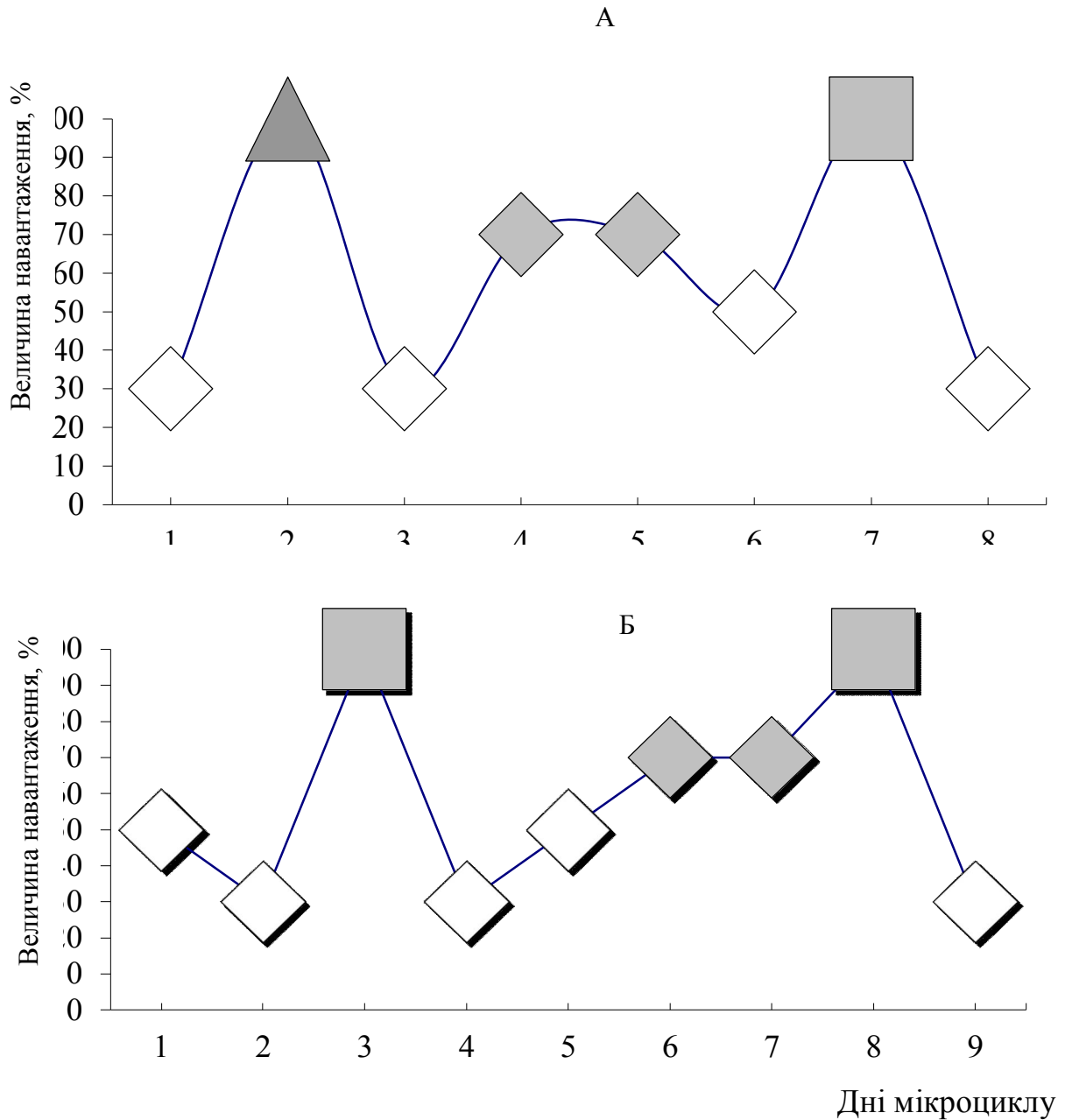


Рис. 1 Величина навантаження в заняттях різної спрямованості у тренувально-змагальних (А) і змагальних мікроциклах (Б):

- ◇ – відновні;
- ◆ – підтримувальні;
- ▲ – розвивальні;
- – офіційна гра

У п'ятому розділі «Технологія організації тренувального процесу та змагальної практики у річному циклі підготовки» представлені результати оцінки ефективності експериментальної програми підготовки кваліфікованих футболістів у змагальному періоді, а також методичні походи до її реалізації й оптимального функціонування в умовах Іраку.

На рисунку 2 представлені дані атаквальних дій футболістів у матчах чемпіонатів прем'єр-ліги Іраку 2011–2012, 2012–2013, 2013–2014 рр. У результаті оптимізації тренувального процесу у ФК «Аль Нафт» на підставі впровадження експериментальної програми підготовки в сезоні 2013-2014 рр. отримано результати, які вказують на достовірне поліпшення атаквальних дій футболістів ( $p < 0,05$ ) порівняно з аналогічними показниками в сезоні 2012-2013 рр. Коефіцієнти відмінностей показників ( $V$ ) не перевищували 15% і перебували в межах 2,2-4,7% за більшістю показників.

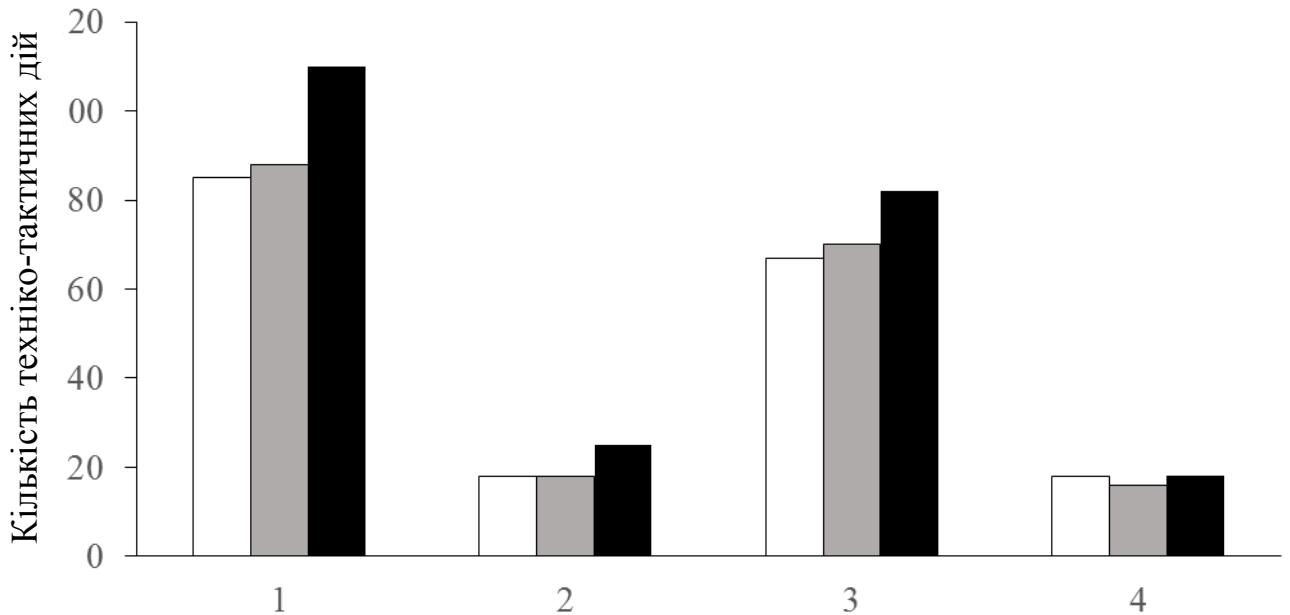


Рис. 2 Динаміка показників техніко-тактичних дій в атаці футболістів ФК «Аль Нафт» у чемпіонатах прем'єр-ліги Іраку: 1 – усього атак; 2 – швидкі атаки; 3 – позиційні атаки; 4 – атаки зі стандартів;

□ – ігри сезону 2011-2012 рр.;

■ – ігри сезону 2012-2013 рр.;

■ – ігри сезону 2013-2014 рр.

Позитивна тенденція спостерігалася при розгляді рівня спортивної майстерності гравців. Так, у футболістів ФК «Аль Нафт» у сезоні 2013-2014 рр. спостерігалася достовірне щодо попереднього сезону підвищення ефективних ТТД у грі на 8,2-14,5% ( $p < 0,05$ ) (рис. 3).

Ефективність запропонованої програми підготовки була підтверджена результатами виступів команди «Аль Нафт», де футболісти демонстрували високий рівень майстерності та функціональної підготовленості протягом усього змагального сезону, підтвердженого позитивними результатами в іграх, стабільністю виступів і підсумковим турнірним положенням команди в чемпіонаті (рис. 4). У сезоні 2013-2014 рр. порівняно із чемпіонатом 2012-2013 рр. команда збільшила кількість набраних очок на 21,3%, перемог – на 20,1%, серій із двох і більше виграних матчів – на 75,0%.

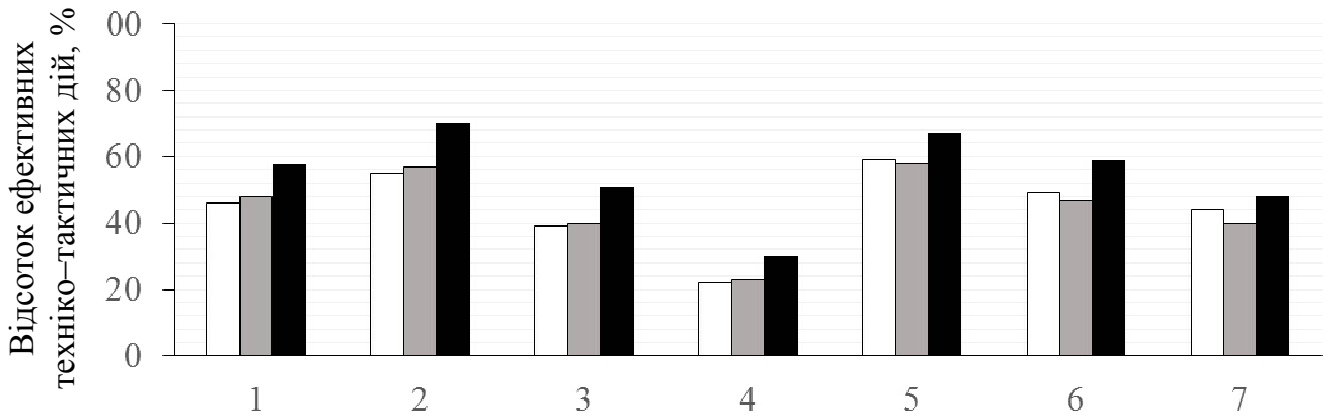


Рис. 3 Динаміка ефективних техніко-тактичних дій футболістів ФК «Аль Нафт» у чемпіонатах прем'єр-ліги Іраку: 1 – володіння м'ячем; 2 – точні передачі; 3 – точні передачі в штрафну площу; 4 – удари у ствір воріт; 5 – обведення суперника; 6 – єдиноборства вгорі; 7 – єдиноборства внизу;  
 □ – ігри сезону 2011-2012 рр.;  
 ■ (сірий) – ігри сезону 2012-2013 рр.;  
 ■ (чорний) – ігри сезону 2013-2014 рр.

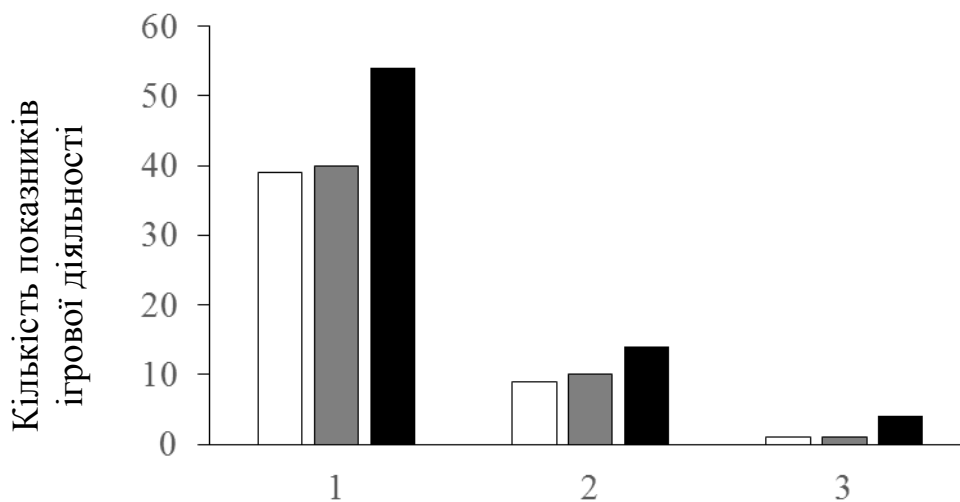


Рис. 4 Динаміка показників ефективності ігрової діяльності команди ФК «Аль Нафт» у чемпіонатах прем'єр-ліги Іраку:  
 1 – очки; 2 – перемоги; 3 – серії перемог;  
 □ – ігри сезону 2011-2012 рр.;  
 ■ (сірий) – ігри сезону 2012-2013 рр.;  
 ■ (чорний) – ігри сезону 2013-2014 рр.

Аналіз динаміки виступів команди у чемпіонаті прем'єр-ліги Іраку 2013-2014 рр. показав, що основні проблеми щодо успішного виступу команди виникали в матчах, які проходили у змагальних мікроциклах, обмежених часом

на здійснення рекреаційних заходів і планомірної підготовки до чергового матчу. Більшість програних матчів у цих мікроциклах указує на резерви в пошуку й розробці методичних підходів до проведення якісної підготовки, й підтримки спортивної форми протягом тривалого змагального сезону.

У шостому розділі **«Аналіз і узагальнення результатів досліджень»** здійснене узагальнення наукових даних і теоретичного аналізу, що дозволили розв'язати наукову проблему — сформулювати цілісну систему знань про раціональну побудову річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів Іраку й розкрити шляхи її реалізації.

Результатами досліджень доповнені дані про значення системної організації спортивного тренування на підставі застосування принципів модельно-цільового підходу, що передбачає логічно послідовне здійснення керівних дій у тренувальному процесі ігрової команди (В.М. Костюкевич 2012). Показано можливості об'єднання в мікро- і мезоструктурах тренувальних занять переважної спрямованості, які формують зміст річного циклу підготовки (Г.А. Лісенчук, 2004; Д.В. Нікітін, 2009), що стало обґрунтуванням раціональної комбінації мікроструктур спортивного тренування футболістів у конкретних умовах організації змагальної діяльності. Специфічною особливістю реалізації такого підходу в умовах змагального періоду є розробка й застосування залежно від цільових настанов змагальної діяльності мікроциклів двох типів – тренувально-змагального та змагального.

Визначені шляхи керування процесом підготовки спортсменів протягом тривалого періоду виступів у змаганнях у напрямку планування, контролю, аналізу й корекції їх рівня підготовленості для граничної мобілізації функціональних резервів і демонстрації найвищої спортивної майстерності.

Установлено кількісні і якісні характеристики тренувальних занять, мікро- і мезоструктур змагального періоду, які націлені на формування термінових і довготривалих адаптаційних реакцій організму футболістів при раціональній комбінації тренувальних впливів і рекреаційних заходів з урахуванням особливостей організації й функціонування системи змагань в Іраку.

Отримані у процесі досліджень дані підтвердили, що вибір стратегії спортивної підготовки футболістів повинен ґрунтуватися на постійному аналізі структури змагальної і тренувальної діяльності спортсменів протягом спортивного сезону (Т. Reilly, J. Bangsbo, A. Franks, 2000; Є.Ю. Дорошенко, 2014; D. Badiru, 2010). Результати досліджень дозволили визначити базові положення про взаємозалежні елементи структури змагального періоду, які забезпечують підготовку футболістів до змагань, відновлення організму й підтримка спортивної форми протягом тривалого змагального сезону.

Результати досліджень доповнюють наукові розробки, присвячені проблемі інтеграції апробованих і експериментальних (з урахуванням специфіки проведення змагань у закордонних країнах) підходів до організації тренувального процесу у змагальному періоді підготовки кваліфікованих футболістів (Н.Б.М, Бен Сайд, 1998; J. Bangsbo 1999, Т. Flanagan, Е. Merrick, 1999; Т. Reilly, 2007; R. Vaan, 2011). Показано, що інтегрований підхід до

системи планування, моделювання й контролю спортивної підготовки забезпечує підвищення якості виконавської майстерності футболістів і ріст спортивних результатів команди в національному чемпіонаті.

Абсолютно новими є дані про систему реалізації загальнотеоретичних принципів теорії спорту, зокрема модельно-цільового підходу в тренувальному процесі ігрової команди. На цій основі розроблено концепцію побудови спортивної підготовки в змагальному періоді кваліфікованих футболістів в умовах неритмічного і мінливого календаря змагань на прикладі футболу Іраку. Вона включає логічно послідовне здійснення управлінських дій в тренувальному процесі команди з організації та планування системи спортивного тренування в змагальному періоді, які забезпечують раціональне поєднання мікроструктур спортивного тренування футболістів в конкретних умовах організації змагальної діяльності. Специфічною особливістю реалізації такого підходу в умовах змагального періоду є розробка і застосування в залежності від цільових настанов змагальної діяльності мікроциклів двох типів – тренувально-змагального і змагального.

Результати досліджень стали підґрунтям для формулювання цілісної системи знань про побудову річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів Іраку; виділення організаційно-керівних умов раціональної побудови річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів, зміст яких визначається інноваційною конкурентоспроможною стратегією, удосконаленням календаря змагань; визначення моделі раціональної побудови річного циклу підготовки кваліфікованих спортсменів у відповідь на вимоги зовнішнього соціально-економічного середовища й з урахуванням особливостей функціонування професійного футболу в Іраку.

Практична реалізація сформульованих положень дозволить тренерам і спортсменам раціонально й ефективно побудувати річний цикл підготовки, спрямований на максимальну реалізацію індивідуальних можливостей спортсмена й досягнення командою вищої спортивної майстерності в умовах тривалого змагального сезону.

Таким чином, у ході досліджень було отримано три групи даних: підтверджувальні, доповнювальні і абсолютно нові, що склали цілісну систему наукових знань про раціональну побудову системи річної підготовки кваліфікованих футболістів Іраку.

## **ВИСНОВКИ**

1. Аналіз літературних джерел і узагальнення практичного досвіду про стан справ у світовому футболі свідчать про те, що в країнах, які посідають лідерські позиції, функціонують налагоджені організаційно-керівні системи підготовки кваліфікованих спортсменів і системи проведення змагань. У цілому в усіх розглянутих країнах використовуються схожі системи, що мають свою специфіку, яка впливає з національних традицій, економічних і матеріально-технічних умов.

2. Дослідження стану справ у професійному футболі Іраку свідчать про

відсутність адекватної методології осмислення передового практичного досвіду й великого масиву наукових знань, недотримання якісних характеристик побудови річного циклу підготовки, які відбиваються на якості й рівні підготовленості спортсменів, умінні демонструвати високий рівень виконавської майстерності протягом тривалого змагального сезону.

3. Рівень розвитку й ефективність функціонування структурних компонентів системи річної підготовки кваліфікованих футболістів Іраку не відповідає прийнятим стандартам провідних футбольних країн світу. Це пов'язане з відсутністю науково-обґрунтованих підходів до раціональної побудови спортивного тренування в умовах неритмічного календаря прем'єр-ліги, де значні часові інтервали від семи до тринадцяти днів між офіційними іграми чергуються із проведенням серії із трьох-чотирьох матчів протягом двотижневого змагального циклу. При цьому структура календаря протягом кожного року суттєво змінюється. Це не дозволяє підвищити ефективність спортивної підготовки до офіційних ігор протягом тривалого змагального сезону, знижує можливості використання досвіду європейських країн, а також реалізації емпіричних знань (досвіду) тренерів Іраку, що як правило ґрунтуються на широкому арсеналі засобів і методів спеціальної підготовки футболістів, умінні організувати тренувальне заняття.

4. Підходи до організації спортивного тренування футболістів Іраку суперечать принципам раціональної побудови тренувального процесу й порушують закономірності ефективного керування адаптаційними процесами в міжігрових циклах в умовах тривалого змагального сезону:

✓ обсяг тренувальної діяльності у змагальному періоді у футболістів прем'єр-ліги Іраку становить  $16,3 \pm 4,1$  год., що нижче обсягів відповідної роботи у професійних командах країн з високим рівнем розвитку футболу на 19-21%;

✓ у змагальних мікроциклах кількість занять, спрямованих на відновлення організму, не перевищує двох, при середньому показнику обсягу роботи відновної спрямованості  $1,8 \pm 0,7$  год. Це нижче на 60-70% обсягів тренувальної роботи відновної спрямованості у футболістів провідних футбольних країн Європи;

✓ у системі підготовки футболістів Іраку не використовуються науково-обґрунтовані кількісні і якісні критерії великих, значних, середніх і малих навантажень. Це суттєво знижує можливості обґрунтування тренувальних навантажень розвивальної, підтримувальної та відновної спрямованості. На відміну від провідних європейських систем підготовки футболістів тільки 22,5% респондентів Іраку вказали на необхідність застосування розвивальних тренувальних занять на підставі моделювання техніко-тактичних дій футболістів. З них більше 50% не визначилися з періодом їх застосування у структурі змагального періоду;

✓ 77% тренерів вищої кваліфікації Іраку при побудові структурних елементів річного циклу підготовки, визначенні величини й спрямованості тренувальних впливів спираються на досвід і знання, отримані у процесі їх



ігрової практики як футболіста й безпосередньої роботи тренером футбольної команди.

5. Розроблена технологія раціональної побудови тренувального процесу в річному циклі підготовки з урахуванням неритмічного й мінливого календаря чемпіонату Іраку. Її підґрунтям стали розробка й застосування в логічній послідовності протягом тривалого змагального сезону тренувально-змагальних і змагальних мікроциклів. Перший тип мікроциклу спрямований на підвищення техніко-тактичної й фізичної підготовленості з варіацією розвивальних, відновних і підтримувальних тренувальних занять, другий – застосування комплексу тренувальних занять, спрямованих на відновлення й підтримку працездатності у процесі підготовки до наступного офіційного матчу.

6. Підвищення спеціальної витривалості та швидкісних можливостей футболістів відбувалося у процесі моделювання змагальної діяльності, ігрових ситуацій, спеціальних завдань із м'ячем у тренувально-змагальних мікроциклах. Співвідношення роботи, спрямованої на підвищення спеціальної витривалості, і швидкісних можливостей перебуває на рівні 53,1 і 46,9% відповідно.

7. Тренувально-змагальний мікроцикл передбачав дворазовий режим роботи протягом дня із проведенням основного (розвивального) і додаткового занять, які в сукупності формують ефект великих тренувальних навантажень. Комплекси основних і додаткових занять використовуються не раніше, ніж за три дні до офіційної гри. Наприкінці мікроциклу обсяг тренувальний роботи знижується на 30-50%, а офіційна гра є логічним завершенням структури тренувально-змагального мікроциклу.

8. Модель раціональної побудови річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів Іраку передбачає проведення тренувального процесу в підготовчому та змагальному періодах тривалістю сімдесят п'ять і двісті шість днів відповідно. Останній, виходячи з календаря чемпіонату, проводиться за системою «осінь-весна» із двадцятиденною перервою між першим і другим колами відновно-підтримувальної спрямованості. Перше коло включає чотири тренувально-змагальних і чотири змагальних мікроцикли, друге коло – вісім і п'ять відповідно. Змагальний період передбачає участь у 30 офіційних й 5 контрольних іграх і проведення 229 тренувальних занять, з них – 32 розвивальних, 82 підтримувальних, 111 відновних занять.

9. Оптимізація структури й змісту тренувальної роботи у змагальному періоді підготовки кваліфікованих футболістів ФК «Аль Нафт» у сезоні 2013-2014 рр. чемпіонату прем'єр-ліги Іраку призвела до достовірних змін кількісних показників ТТД спортсменів. Так, вірогідно ( $p < 0,05$ ) зросла кількість позитивних дії в атаці, з володіння м'ячем, передач, ударів у ствір воріт, обведень та єдиноборств на 8,2-14,5% порівняно з попереднім сезоном. Команда збільшила кількість набраних очок на 21,3%, перемог – на 20,1%, серій із двох і більше виграних матчів – на 75,0%.

10. Практична реалізація сформульованої цілісної системи знань про раціональну побудову річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів Іраку та технології її реалізації дозволяє структурувати процес довготривалого

вдосконалення в напрямку досягнення високого рівня спортивної майстерності й демонстрації стабільно високих спортивних результатів протягом тривалого змагального сезону, а також наблизити до стандартів розвитку професійного футболу у світі.

Перспективним напрямком досліджень є вдосконалення процесу спортивної підготовки для підвищення ефективності системи відновлення працездатності футболістів, збільшення її специфічності в тренувально-змагальних і змагальних мікроциклах.

## **СПИСОК РОБІТ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### ***Роботи, у яких відображені основні наукові результати дисертації***

1. Садек Древел Детермінанти розвитку футболу в Іраку / Садек Древел // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія: Науково-Педагогічні проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт). – К., 2013. – Вип. 13 (40). - С. 159-165.
2. Халаф Садек Древел Особливості спортивної підготовки футболістів в Іраку / Халаф Садек Древел // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 2. – С. 39–43. *Видання увійшло до міжнародної наукометричної бази даних Indexcopernicus.*
3. Халаф Садек Древел Побудова спортивного тренування футболістів супер ліги Іраку протягом року / Халаф Садек Древел, А.Ю. Дьяченко // Stiinta culturii fizice. - 2014. - № 17/1. - С. 31 -36. *Стаття в науковому періодичному виданні Молдови. Особистий внесок здобувача полягає у з'ясуванні проблеми та актуальності тематики, проведенні дослідження, узагальненні та аналізі результатів досліджень.*
4. Халаф Садек Древел Структурна організація спортивного тренування провідних футболістів залежно від календаря прем'єр-ліги Іраку / Халаф Садек Древел // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія: Науково-Педагогічні проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт). – К., 2014. – Вип. 12 (53). - С. 113-115.
5. Халаф Садек Древел Структурно-логічні принципи організації спортивного тренування провідних футболістів прем'єр-ліги Іраку року / Халаф Садек Древел // Stiinta culturii fizice. - 2014. - № 20/4. - С. 59 -64. *Стаття в науковому періодичному виданні Молдови.*
6. Халаф Садек Древел Удосконалювання структури річного циклу спортивного тренування з урахуванням динаміки техніко-тактичної підготовленості футболістів Іраку / Халаф Садек Древел, А.Ю. Дьяченко // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія: Науково-Педагогічні проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт). – К., 2015. – Вип. 8 (63). - С. 22-25. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні досліджень, статистичній обробці та їх детальному аналізі.*
7. Халаф Садек Древел Підходи до реалізації річного циклу спортивного тренування футболістів Іраку / Халаф Садек Древел, А.Ю. Дьяченко //

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту [зб. наук. праць / наук. ред. Єрмакова С.]. – Харків: -2015. -№ 10. -С. 62 - 69. *Видання увійшло до міжнародної наукометричної бази даних Indexcopernicus. Внесок здобувача полягає у визначенні проблеми, проведенні експерименту та формуванні висновків.*

***Опубліковані роботи, які додатково відображають наукові результати дисертації***

1.Халаф С.Д. Оптимізація структури річного циклу спортивного тренування футболістів Іраку протягом року / Халаф Садек Древел, А.Ю. Дьяченко // матер. конф. Фізична культура, спорт та здоров'я XIV Міжнародна науково-практична конференція, 10–12 грудня 2014 долі Харків. -С. 140–143. *Особистий внесок здобувача полягає у з'ясуванні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

**АНОТАЦІЇ**

**Садек Древел Халаф Побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів Іраку в річному циклі підготовки. – На правах рукопису.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. - Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2015.

Дисертація присвячена проблемі підвищення ефективності спортивного тренування у змагальному періоді кваліфікованих футболістів на підставі моделювання тренувального процесу. Показано, що проблеми побудови тренувального процесу футболістів у змагальному періоді, який характеризується неритмічним і змінним календарем, пов'язані з відсутністю системного підходу до раціонального використання тренувальних навантажень різної величини та спрямованості при підготовці до офіційних ігор. Залежно від періоду підготовки до матчу виділено два типи мікроциклів спортивної підготовки - тренувально-змагальний та змагальний, де тривалість підготовки до гри складала не менше семи днів і трьох-п'яти днів відповідно. Відмінною особливістю мікроциклу першого типу було використання тренувальних занять, спрямованих на підвищення техніко-тактичної підготовленості на підставі раціонального поєднання розвивальних, відновних і підтримувальних тренувальних занять, другого - застосування комплексу тренувальних занять, спрямованих на відновлення та підтримку працездатності у процесі підготовки до наступного офіційного матчу. Оптимізація структури змагального періоду підготовки футболістів у чемпіонаті прем'єр-ліги Іраку призвела до достовірних змін кількісних показників техніко-тактичних дій спортсменів. За основними характеристиками ігрових дій в атаці, а також з володіння м'ячем, точності передач, ударам у ствір воріт, ефективності обведення, виграних єдиноборств показники ігрової діяльності збільшилися на 8,2-14,5% у порівняно з попереднім сезоном ( $p < 0,05$ ). Відмінності показників (V) знаходилися в межах 1,7-3,7%. Кількість очок збільшилася на 21,3%, перемог – на 20,1%, серій з двох і більше виграних матчів – на 75,0%.

Ключові слова: футбол, календар змагань, моделювання спортивного тренування, змагальний період, тренувально-змагальний мікроцикл, змагальний мікроцикл.

**Садек Древел Халаф Построение тренировочного процесса квалифицированных футболистов Ирака в годичном цикле подготовки. – На правах рукописи.**

Диссертация на соискание учёной степени доктора наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2015.

Диссертация посвящена проблеме повышения эффективности спортивной тренировки в соревновательном периоде квалифицированных футболистов на основе моделирования тренировочного процесса.

Цель работы заключалась в теоретико-методическом обосновании рациональной системы построения годичной цикла подготовки квалифицированных футболистов Ирака.

Показано, что проблемы построения тренировочного процесса футболистов в соревновательном периоде, который характеризуется неритмичным и изменяющимся календарем связаны с отсутствием системного подхода к рациональному использованию тренировочных нагрузок различной величины и направленности при подготовке к официальным играм. На примере Ирака показано, что в течение соревновательного периода отмечены различия длительности подготовки футболистов к официальному матчу. Количество циклов подготовки длительностью от 7 до 13 дней – 12, от трех до пяти дней – 18. В зависимости от периода подготовки к матчу выделены два типа микроциклов спортивной подготовки: тренировочно–соревновательный и соревновательный, где длительность подготовки к игре составляла не менее семи дней и три–пять дней соответственно. Отличительной особенностью микроцикла первого типа было использование тренировочных занятий, направленных на повышение технико–тактической подготовленности на основе рационального сочетания развивающих, восстановительных и поддерживающих тренировочных занятий, второго – применение комплекса тренировочных занятий, направленных на восстановление и поддержание работоспособности в процессе подготовки к следующему официальному матчу.

Оптимизация структуры соревновательного периода подготовки футболистов, в чемпионате премьер–лиги Ирака привела к достоверным изменениям количественных показателей технико–тактических действий спортсменов. По основным характеристикам игровых действий в атаке, а также по владению мячом, точности передач, ударам в створ ворот, эффективности обводки, выигранных единоборствах показатели игровой деятельности увеличились на 8,2–14,5%, по сравнению с предыдущим сезоном ( $p < 0,05$ ). Различия показателей ( $V$ ) находились в пределах 1,7–3,7%. Количество очков увеличилось на 21,3%, побед на 20,1%, серий из двух и более выигранных матчей на 75,0%.

**Ключевые слова:** футбол, календарь соревнований, моделирование спортивной тренировки, тренировочно–соревновательный микроцикл. соревновательный период.

**Sadeq Drewil Khalaf. Construction of training process of skilled footballers Iraq in the annual cycle training. - The manuscript.**

Dissertation for obtaining the scientific degree of Doctor of Science in the field of physical education and sport. Specialization 24.00.01 - Olympic and professional sport. - National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2015.

The dissertation is dedicated to the problem of efficiency in competitive sports training period-qualified players based simulation training process. It is shown that the problem of constructing the training process of football players in the competitive period, characterized by untimely and calendar variables related to the lack of a systematic approach to rational use of training loads of different size and orientation in preparation for official games. Depending on the period of preparation for the match two types microcycles competitive sports training and competitive training, duration of training where the game was at least seven days three and five days respectively. A distinctive feature microcycle first type was the use of training sessions aimed at improving technical and tactical readiness based on rational combination of developing, recovery and supporting training sessions, the second - the application of complex training sessions aimed at restoring and maintaining capacity in preparation for the next official match. Optimization of the training period of competitive players in the Premier League championship, Iraq has led to significant changes in quantitative indicators of technical and tactical athletes. For the main characteristics of gaming action in the attack, as well as possession, precision gears, shock at the site gates, stroke efficiency by the gaming performance arts activities increased by 8,2-14,5% compared to the previous season ( $p < 0.05$ ). Differences indicators (V) were within 1,7-3,7%. Number of points increased by 21.3%, 20.1% wins, a series of two or more won matches at 75.0%.

**Keywords:** football, calendar events, modeling, sports training, training-competition microcycle, competition microcycle, competitive period.



Підписано до друку 22.03.2016 р. Формат 60x90<sup>1</sup>/16. Папір офс.  
Друк офс. Автор, арк. 0,9. Тираж 100 екз. Замовл. № 50.

Видавництво та друк - Інформаційно-видавничий центр УБЕНТЗ Товариства  
«Знання» України. 03680, м. Київ, вуд. Велика Васильківська  
(Червоноармійська), 57/3, к. 314.  
Тел. 287-41-45, 287-30-97.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру  
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 217 від 11.10.2000 р.