

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ «РИГА»**

Навчально-тренувальний процес у футболі – це процес творчий, оскільки загального шаблону, за яким би всі команди здійснювали підготовку не існує. Кожен тренер планує і будує навчально-тренувальний процес під своє бачення тактики ведення гри, на основі можливостей команди (наявність необхідного інвентарю, якість полів і рівень майстерності футболістів). У випадку тренувальних перенавантажень гравців виникають підвищені ризики їх травмування. Це, в свою чергу, змушує тренерів вносити зміни до складів команд, що може руйнувати ігрові зв'язки і спричинити втрату бажаного результату.

На прикладі футбольного клубу «Рига», який є одним з провідних серед футбольних клубів Латвії, ми розглянемо особливості навчально-тренувального процесу, який дозволяє команді клубу посідати чільні місця національних змагань. Також ми, спираючись на власний досвід і розуміння проблеми, порівняємо деякі аспекти навчально-тренувального процесу ФК «Рига» з навчально-тренувальним процесом деяких українських команд.

Однією з головних особливостей навчально-тренувального процесу ФК «Рига» є те, що і тренування, і ігри проводяться на полях зі штучним покриттям. Це пов'язано з особливостями погодних умов в цій країні. Одночасно, це є причиною частих пошкоджень і травм у гравців. В Україні команди грають і тренуються на трав'яних газонах, можливо тому в українських футбольних клубах серйозні травми трапляються рідше. Така важлива умова спортивної діяльності латвійських футболістів істотно впливає на техніку гри, а відповідно і на всі інші її аспекти.

Матеріальна база ФК «Рига» є міцною, що надає можливість використовувати на тренуваннях найякісніший і найновітніший спортивний інвентар, а цим параметром українські команди поступаються, особливо зараз, коли в країні йде війна. Гострі фінансові проблеми вітчизняного футболу призвели до ситуації, коли і легіонерів в командах майже не залишилося, і матеріального забезпечення команд не вистачає, навіть на щорічне оновлення інвентарю, який використовується в навчально-тренувальному процесі.

ФК «Рига» має в своєму складі висококваліфікованих гравців. Здебільшого, це легіонери – гравці, які приїхали з інших країн. Всі вони мають високий рівень фізичної підготовленості, різноманітні технічні

навички, а тактична майстерність гравців дозволяє тренеру використовувати в тренувальному процесі найскладніші вправи.

Наприклад, час відведений на вдосконалення технічних дій в ФК «Рига» ми, спираючись на власний досвід можемо оцінити, як 20% від загальної тривалості одного навчально-тренувального заняття (для порівняння: ФК «Металург» (Запоріжжя) – 40%, ФК «Ворскла» (Полтава) – 20%).

Розуміння футболу в Латвії дещо відрізняється від розуміння футболу в Україні і це також впливає на навчально-тренувальний процес. В ФК «Рига» значну частину тренувального часу приділяють вдосконаленню командних дій, тобто тактиці гри. Тому спостерігається велика кількість вправ на розвиток командних взаємодій, командних перебудов в атаці і в обороні, командних переміщень і перебудов в інші схеми розміщення на футбольному полі по ходу гри (наприклад, з 4-3-3 в 4-4-2 або 5-3-1 при видаленні гравця, або 3-5-2 при гострій потребі забити гол). Час відведений на техніко-тактичну підготовленість на одному занятті ФК «Рига» ми оцінюємо, як майже 50% від часу занять (для порівняння: ФК «Металург» – 30%, ФК «Ворскла» – 30%).

Український футбол потребує більшого прояву фізичної сили через постійну боротьбу і силовий футбол на трав'яних газонах. Звідси виникає необхідність проводити тренування в тренажерному залі, у кількості від 3 до 5 на тиждень. А в тренуваннях на полі – виконувати велику кількість вправ, спрямованих на гру 1х1 і вправ на розвиток різних показників сили. Час відведений на розвиток фізичних якостей на одному занятті ФК «Рига» ми оцінюємо, як 30% (для порівняння: ФК «Металург» – 30%, ФК «Ворскла» – 50%).

Як вже зазначено нами вище, ФК «Рига» має солідну матеріальну базу, що дозволяє команді залучати до складу гравців з різних країн. Але така ситуація, іноді впливає на відносини в середині команди, що в свою чергу може створити певні проблеми в навчально-тренувальному процесі і, що є найгіршим, в офіційних іграх. Це пов'язано з тим, що у всіх гравців різний ігровий менталітет і команда може розбитися на декілька таборів; гравці, начебто, товаришують, але насправді в їх стосунках існує напруга. Наразі, в Україні ця проблема майже зійшла нанівець: в командах українського чемпіонату грає 2–3 легіонери або й жодного з них, тому гравцям з приблизно однаковим розумінням гри і приблизно рівними умовами контракту на багато легше порозумітися. Саме це сприяє створенню комфортної атмосфери під час навчально-тренувального процесу, що в свою чергу позитивно переноситься і на змагальний процес в українському футболі. В латвійському футболі така проблема приводить до активізації ротацій гравців і їх конкуренції. В кожній з досліджуваних команд проводились певні заходи для налагодження спілкування між гравцями та гуртування колективів.

Стосовно застосування сучасних технологій, з метою контролю ефективності навчально-тренувального процесу спортсменів ФК «Рига» ми спостерігали регулярне використання спортивних датчиків Catapult нової версії, які здатні:

- контролювати пульс під час тренування;
- вимірювати дистанцію, яку гравець долає під час усього тренування;
- фіксувати максимально розвинену швидкість, під час тренування;
- визначати кількість прискорень.

Для порівняння: в ФК «Металург» – електронні засоби контролю не використовувались; в ФК «Ворскла» використовувались датчики Catapult старої версії, які були здатні:

- контролювати пульс під час тренування;
- вимірювати дистанцію, яку гравець долає під час усього тренування.

Ми розглянули особливості навчально-тренувального процесу ФК «Рига» і можемо зробити висновок, що такий підхід тренерського штабу спирається на національні особливості футболу і матеріальні спроможності клубу, що дозволяє команді стабільно посідати лідерські позиції в змаганнях національного рівня.