

---

# ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В ИРАКЕ

---

*Халаф Садек Древел*

---

**Резюме.** Систематизовано фактори вдосконалення структури тренувального процесу кваліфікованих футболістів Іраку. Встановлено, що невідповідність структури календаря провідних команд Іраку методичним принципам організації та побудови тренувального процесу не дозволяє розглядати підготовку на системному рівні. Показано, що процес удосконалення футболу в Іраку може бути розглянуто на основі системних принципів теорії періодизації, а також факторів їх практичної реалізації в конкретних організаційно-методичних умовах спортивної підготовки.

**Ключові слова:** періодизація, футбол, футбол в Іраку.

**Summary.** The paper systematizes factors of improvement of elite football players' training structure in Iraq. It was found that the discrepancy between the structure of the time-schedule of leading Iraq football teams and methodological principles of organization and design of the training process don't allow to consider their training at the system level. It is shown that the improvement of football in Iraq can be considered on the basis of system principles of the theory of periodization, as well as factors for their implementation in specific organizational and methodological conditions of athletic training.

**Key words:** Periodization, football, football in Iraq.

**Постановка проблеми.** На современном этапе актуальным направлением совершенствования подготовки спортсменов высокого класса является улучшение управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности с учетом общих закономерностей становления спортивного мастерства и индивидуальных возможностей спортсменов. Здесь предусматривается ориентация на соответствующую систему подбора и планирования средств педагогического воздействия, контроля и коррекции тренировочного процесса [5]. Эти положения имеют принципиальное значение для футбола. Они требуют реализации в конкретных условиях спортивной подготовки и тесно связаны с социальными, культурными, политическими, экономическими, климатогеографическими особенностями регионов мира [8].

Предпосылки для осуществления исследований в этом направлении сложились в Ираке. С одной стороны, страна переживает политический и экономический кризис, связанный с последствиями войны, а с другой, существует серьезный социальный запрос на футбол и, следовательно, на совершенствование системы его обеспечения [4]. Этот факт предполагает наличие социальных условий для развития тех составляющих этой системы, которые позволят в ближайшее время восстановить утраченные довоенные позиции футбола в азиатском регионе и выйти на новый уровень функционирования вида спорта как социально-значимого общественного явления в системе мирового фут-

бола. Для этого существуют общетеоретические и специально-методические основы спортивной подготовки в спорте, и в футболе в частности [1–3]. Анализ этих основ указывает на то, что формирование эффективной системы спортивной подготовки зависит рациональной системы построения тренировочного процесса. Ведущие специалисты мира отмечают, что эффективная система построения тренировочного процесса является частью целостной системы спортивной подготовки, в основе которой лежит системообразующий фактор – спортивный результат в престижных соревнованиях национального, регионального и международного масштаба. Такого рода тенденция отчетливо просматривается в футболе, где иерархия – взаимосвязь престижных турниров разного уровня – прослеживается наиболее отчетливо. Это характерно для стран Европы, Южной Америки и Азии, где победители региональных турниров завоевывают право участия в турнирах более высокого ранга, что, естественно, выдвигает требования к организационно-методическим основам построения тренировочного процесса, которые включают как общие, так и высокоспецифические принципы их реализации [8,9].

В соответствии с этим система спортивной подготовки должна строиться на основе общетеоретических основ построения тренировочного процесса с учетом специфики региональной системы спорта. При этом подчеркивается, что на формирование такого подхода могут оказывать влияние разнообразные факторы: структура национального чем-

пионата и кубка страны; календарь международных турниров ведущих клубов и сборной команды; уровень конкуренции в национальном чемпионате; правовые отношения между федерацией, клубами и сборными командами; степень профессионализации и коммерциализации вида спорта; социально-экономические законы страны и др. [4, 7].

Для Ирака принципиальное значение имеет стабильность политической ситуации и, как следствие, возможность организации полноценной спортивной подготовки в течение длительного соревновательного сезона. Это создает главные условия для построения тренировочного процесса на системных принципах теории спорта и организационно-методических основах тренировочного процесса в футболе с учетом их реализации в специфических условиях Ирака.

В теории и практике подготовки футболистов Ирака ощущается дефицит научно обоснованных подходов к организации тренировочного процесса в течение года. Особенно это проявляется в тех звеньях подготовки, которые требуют модернизации научно-методического обеспечения. Отсутствие научно-обоснованных принципов периодизации спортивной подготовки не позволяет построить тренировочный процесс на основе закономерностей формирования благоприятной адаптации спортсменов в течение годичного цикла подготовки. Сложность составляет тот факт, что этот процесс должен развиваться с учетом календаря соревнований, участия спортсменов в ответственных матчах (турнирах) в течение длительного соревновательного сезона.

В связи с этим решение этой проблемы для Ирака является актуальным направлением исследований, представляет интерес для совершенствования системы подготовки, дополняет теорию спортивных игр в части, посвященной реализации системных принципов теории спорта в конкретных условиях спортивной подготовки.

Исследования являются частью научно-исследовательской работы, проводимой согласно Сводному плану НИР в сфере физической культуры и спорта по теме 1.8 «Построение подготовки и соревновательной деятельности спортсменов в олимпийских циклах на этапе многолетнего совершенствования», (номер госрегистрации 0112U003205).

**Цель исследования** – систематизировать факторы совершенствования структуры тренировочного процесса квалифицированных футболистов Ирака на основе применения системных принципов периодизации спортивной подготовки.

**Методы исследования:** анализ и обобщение данных специальной литературы, информации сети Интернет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Организационно-методические основы развития

футбола в Ираке требуют модернизации с учетом современных тенденций в развитии вида спорта в мире. Это связано с тем, что футбол и система его обеспечения стали более динамичными, увеличилось количество престижных международных турниров, в большей степени на футболистов стали влиять мотивационные факторы. Это увеличило конкуренцию на международной арене, в том числе в Азии. Возросло значение современных технологий подготовки футболистов.

Очевидно, что здесь немаловажную роль играет опыт тех стран, которые относительно быстро прошли путь модернизации собственной системы футбола. К ним относится и Украина. Ключевое значение в этом сыграло то, что в стране совершенствовались не только организационно-методические основы вида спорта, но и были сформированы методологические основы совершенствования тренировочного процесса футболистов [1–3]. При этом созданные методические основы органически пополняли существующую базу знаний вида спорта, являлись частью современной системы научно-методического обеспечения тренировочного процесса футболистов [6, 9, 10].

Формирование организационно-методической структуры тренировочного процесса связано с анализом календаря соревнований, где ключевое место занимает выделение периода главных соревнований сезона [5]. Этот подход успешно реализован в футболе [1–3]. Соответствие календаря соревнований научно-методическим основам периодизации тренировочного процесса является базовой основой рациональной системы спортивной подготовки в большинстве видов спорта [5].

Важность оптимизации тренировочного процесса с учетом системных принципов теории периодизации в Ираке связана с тем, что ведущие игроки страны (их более 100) проводят в течение игрового сезона более 70 игр. Если учитывать, что сочетание международного и внутреннего календаря предполагает игровую практику для ведущих футболистов Ирака не менее двух игр в течение семи дней, то соревновательный сезон для ведущих спортсменов длится не менее 240–250 дней в течение года. Очевидно, что для этих игроков на первый план выходит решение проблемы поддержания спортивной формы в течение длительного сезона. Их подготовка требует проведения специального анализа и выработки конкретных рекомендаций относительно структуры тренировочного процесса в течение года. Анализ календаря, а также структуры турнирной борьбы позволил выделить ряд команд (4–5 команд, 80–100 футболистов основного состава, не более 120 дней соревновательного периода), которые не участвуют в международных соревнованиях и не делегируют своих представителей в национальные сборные ко-

манды. Вместе с тем они ведут постоянную борьбу за призовые места и участие в азиатских кубках. Календарь таких команд менее насыщенный, однако, уровень конкуренции среди этих команд и, как следствие, степень напряжения в играх внутреннего чемпионата достаточно высоки. Как правило, эти спортсмены проводят от 20 до 34 игр в течение сезона. Это предполагает более высокие возможности использования системных принципов организации тренировочного процесса при условии применения тренировочных занятий с большими нагрузками и рационального сочетания тренировочных занятий с большими, значительными, средними и малыми нагрузками. При оптимизации структуры тренировочного процесса для этих спортсменов возможен наиболее высокий прирост работоспособности, увеличение командного и индивидуального мастерства спортсменов и усиление конкуренции на внутренней арене иракского футбола, что естественным образом приведет к его качественным изменениям.

В этой связи наметились объективные предпосылки трансформации в иракскую систему футбола современного передового опыта, в частности накопленного в Украине, где сложилась прочная, общепризнанная научно-методическая база обеспечения подготовки квалифицированных футболистов [1–3]. Это подтверждают результаты опроса специалистов не только Ирака, но и других азиатских стран региона Персидского залива, а также наш личный опыт.

**Систематизация факторов совершенствования тренировочного процесса на основании реализации теории периодизации тренировочного процесса.** Пути внедрения современных спортивных технологий могут базироваться на системных принципах теории спорта, в частности, теории периодизации тренировочного процесса, разработанной Л. П. Матвеевым и модернизированной с учетом современных тенденций развития спорта В. Н. Платоновым [5]. Авторы подчеркивали, что при наличии общих принципов теории периодизации необходим поиск путей практической реализации теории в конкретных видах спорта и в конкретных организационно-методических условиях.

Систематизация данных специальной литературы позволила выделить факторы, которые в совокупности влияют на реализацию указанных выше положений совершенствования подготовки футболистов. Среди них выделены главные факторы, которые влияют на построение тренировочного процесса в течение годового цикла подготовки. Этот цикл целесообразно рассматривать в силу того, что он представляет собой целостную структуру и предполагает реализацию всех компонентов управления тренировочным процессом спортсменов [5]. Процесс совершенствования годовично-

го цикла подготовки представляет собой систему, которая включает взаимосвязанные, иерархически подчиненные компоненты. Их реализация влияет на качественные и количественные характеристики тренировочного процесса с учетом специфики вида спорта. Есть все основания полагать, что реализация этих общеметодических принципов с учетом специфики футбола позволит усовершенствовать систему спортивной подготовки в футболе Ирака.

Приведенные ниже факторы совершенствования тренировочного процесса могут быть положены в основу концепции, которая направлена на практическую реализацию общих принципов теории периодизации в условиях увеличения объема соревновательной работы и дефицита времени для рационального построения тренировочного процесса характерного для футбола.

Факторы совершенствования тренировочного процесса в футболе представляют собой алгоритм соподчиненных действий, объединенных в единую систему [1, 5, 6, 9, 10]. Последовательность реализации компонентов системы совершенствования тренировочного процесса в футболе (применительно к футболу Ирака) следующая:

- объективизация информации об эффективности соревновательной деятельности и реакции организма на соревновательные нагрузки как основание для реализации функции текущего управления учебно-тренировочным процессом;
- применение системных принципов построения тренировочного процесса в течение года с учетом закономерностей протекания адаптационных процессов;
- оптимизация соотношения объемов работы в подготовительном, соревновательном и переходном этапах подготовки в процессе годового планирования;
- оптимизация соотношения ударных, восстановительных подводящих и соревновательных микроциклов с учетом целевых установок базового, контрольно-подготовительного, предсоревновательного и соревновательного микроциклов;
- выделение в системе подготовки тренировочных занятий, направленных на увеличение функциональных возможностей, а также тренировочных занятий, направленных на стимуляцию работоспособности и восстановительных реакций. Их рациональное сочетание в ударных и соревновательных (в однопиковых и многопиковых) микроциклах с учетом структуры календаря соревнований;
- учет структуры подготовки в соревновательных микроциклах с установлением фазовости протекания восстановительных процессов и оптимизации на этой основе средств стимуляционной и восстановительной направленности;

- активное использование внетренировочных воздействий как средств, увеличивающих стимуляционные эффекты традиционной системы средств;

- учет специфики футбола, вида спорта, который характеризуется разнообразием систем календаря соревнований. Это требует особенностей использования принципов тренировки для каждой такой системы, особенно принципов волнообразного изменения нагрузки и ее непрерывности. Речь идет об учете туровой организации соревновательной деятельности, которая связана как с существенным истощением адаптационного резерва футболистов (снижение запасов энергоресурсов, силы и выносливости), так и с травмами;

- ✓ увеличение специализированной направленности тренировочного процесса с учетом структуры специальной выносливости спортсменов. К эффективным инструментам управления этим процессом относят:

- ✓ оптимизацию соотношения «доза-эффект» воздействия на основании оценки изменений реактивных свойств организма в процессе выполнения тренировочных занятий с большими нагрузками;

- ✓ обеспечение положительного переноса достигнутого потенциала функциональных возможностей при переходе от общефизической подготовки к специальной работе;

- ✓ поддержание способности организма спортсменов быстро, адекватно и в полной мере, т.е. реактивно, реагировать на соревновательные нагрузки;

Все это также связано с оптимизацией реактивных свойств организма, которые обеспечивают способность к эффективному управлению процессами утомления и восстановления в течение

длительного сезона в коротких межигровых циклах.

Как видно из приведенного выше содержания факторов научно-методического обеспечения тренировочного процесса, система построена таким образом, что снижение эффективности одного из компонентов влечет к снижению эффективности всей системы совершенствования тренировочного процесса. Это обеспечивает целостность и системность организации процесса совершенствования тренировочного процесса футболистов Ирака.

#### **Выводы:**

1. Несоответствие структуры календаря ведущих команд Ирака методическим принципам организации и построения тренировочного процесса не позволяет рассматривать подготовку ведущих команд Ирака на системном уровне.

2. Показано, что подготовка квалифицированных спортсменов Ирака может быть рассмотрена на основе системных принципов теории периодизации, а также факторов их практической реализации в конкретных организационно-методических условиях спортивной подготовки.

3. Для совершенствования методических основ тренировочного процесса футболистов Ирака рекомендовано рассмотрение годичного цикла подготовки. Его структура объединяет в себе все компоненты обеспечения соревновательной деятельности и предполагает реализацию основных функций управления тренировочным процессом футболистов. В основе процесса совершенствования лежит оптимизация структурных компонентов тренировочного процесса – микроциклов, мезоциклов, этапов и периодов подготовки, и формирование на этой основе модели макроцикла подготовки.

## **Литература**

1. Костюкевич В. М. Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве: монография / В. М. Костюкевич. – К.: Освіта України, 2010. – 564 с.
2. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов: монография / Г. А. Лисенчук. – К.: Олимп. лит., 2003. – 272 с.
3. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: автореф. дис. ... докт. наук з фіз.культури і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / І. Г. Максименко. – К.: 2010. – 44 с.
4. Мичуда Ю. П. Среда маркетинга футбольных клубов Ирака / Ю. П. Мичуда, Ф. Ридха // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. 70–74.
5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
6. Пшибыльский В. Функциональная подготовленность высококвалифицированных футболистов / В. Пшибыльский, В. Мищенко. – К.: Наук. світ, 2005. – 162 с.
7. Badiru D. The Physics of Soccer: Using Math and Science to Improve Your Game / D. Badiru. Books for home, work, and leisure. ABICS Publications A Division of AB International Consulting Services. – USA, Lexington, 2010. – 296 p.
8. Beswick B. Focused for soccer / B. Beswick. – 2nd ed. – United States: Human Kinetics – 2010. – 206 p.
9. Hargreaves A. Skills and strategies for coaching soccer / Alan Hargreaves and Richard Bate. – 2nd ed. United States: Human Kinetics – 2010. – 370 p.

10. *Reilly T.* Science of training-soccer: a scientific approach to developing strength, speed and endurance / Thomas Reilly. Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group. New York & London. – 2007. – 192 p.

## References

1. *Kostiukevych V. M.* Modeling competitive activities in field hockey: a monograph / V. M. Kostiukevych. – Kyiv: Osvita Ukrainy, 2010. – 564 p.
2. *Lisenchuk G. A.* Management of football players preparation : monograph / G. A. Lisenchuk. – Kiev: Olympic Literature, 2003. – 272 p.
3. *Maksimenko I. G.* Theoretical and methodical foundations of multi-year training of youth athletes in sport games: authoref. dis. of Dr. of Sci. in physical education and sport: speciality 24.00.01 «Olympic and professional sports» / I.G. Maksimenko. – Kiev, 2010. – 44 p.
4. *Michuda Yu. P.* Marketing environment of Iraq football clubs // Y. P. Michuda, F. Ridha // Physical education of students. – 2012. – N 1. – P. 70–74.
5. *Platonov V. N.* Periodization of training process. General theory and its practical application / V. N. Platonov. – Kiev: Olympic literature, 2013. – 624 p .
6. *Przybylski V.* Functional fitness of elite football players / V. Przybylski, V. Mishchenko. – Kyiv: Naukovij Svit, 2005. – 162 p.
7. *Badiru D.* The Physics of Soccer: Using Math and Science to Improve Your Game / D. Badiru. Books for home, work, and leisure. ABICS Publications. – USA, Lexington, 2010. – 296 p.
8. *Beswick B.* Focused for soccer / B. Beswick. – 2nd ed. – United States: Human Kinetics – 2010. – 206 p.
9. *Hargreaves A.* Skills and strategies for coaching soccer / A. Hargreaves, R.Bate, 2nd ed. – Champaign, IL: Human Kinetics – 2010. – 370 p.
10. *Reilly T.* Science of training - soccer: a scientific approach to developing strength, speed and endurance / Thomas Reilly. New York & London: Routledge, 2007. – 192 p.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев  
 aspir\_nufvsu@mail.ru

Поступила 11.12.2013