

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ

Анатолій Касьян, Людмила Цюкало

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Футбол в сучасних умовах характеризується масовістю, доступністю, видовищністю, а тому є невід'ємною частиною різноманітних спартакіад серед навчальних закладів різного рівня. У зв'язку із високою конкуренцією, удосконалення тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту, в тому числі й у футболі, – одна з центральних проблем на сучасному етапі підготовки. Одним із шляхів розв'язання даної проблеми є пошук раціональних форм планування тренувальних навантажень у структурах річного циклу підготовки.

Побудова тренувального процесу футболістів обумовлюється головним чином термінами проведення основних змагань. Зокрема, сьогодні спостерігається значне збільшення змагальної практики і, як наслідок, скорочення тривалості підготовчого періоду. Проте, впродовж підготовчого періоду закладається фундамент загальної і спеціальної підготовленості спортсменів. Тому актуальним залишається раціональне планування обсягів тренувальних навантажень, співвідношення засобів тренувальної роботи, які б дозволили спортсменам досягти максимальної спортивної форми до відповідальних змагань.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що теоретичним основам планування тренувального процесу на різних етапах річної і багаторічної підготовки присвячені дослідження Ю.В. Верхошанського [1], Л.П. Матвєєва [4], Н.Г. Озоліна [5], В.М. Платонова [6] та ін. Разом з тим, в сучасних умовах недостатньо приділяється увага питанню побудови річного макроциклу в ігрових видах спорту на основі теорії періодизації. Проблему побудови тренувального процесу футболістів високої кваліфікації вивчали В.М. Костюкевич [2], В.М. Шамардін [7] та ін. Разом з тим, залишається поза увагою ланка студентського спорту, яка може готувати резерв для професійних клубів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та основ здоров'я Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Мета роботи – проаналізувати структуру та зміст тренувального процесу кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді річного циклу підготовки.

Методи і організація дослідження.

У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, педагогічне спостереження за тренувальним процесом, хронометрування тренувальної роботи.

Дослідження було проведено на базі футбольної команди Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Хронометрування та спостереження за тренувальною діяльністю дало змогу нам отримати тривалість і співвідношення тренувальних засобів і навантажень різної спрямованості впродовж мезоциклів підготовчого періоду.

Результати дослідження.

Раціональне планування, вчасний контроль підготовленості спортсменів і корекція тренувального процесу, відповідно до результатів контролю, – умови ефективної побудови тренувального процесу в ігрових видах спорту, в тому числі й у футболі. Навчально-тренувальний процес футболістів будується відповідно до

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

вимог формування фаз спортивної форми з урахування специфіки змагальної діяльності та режиму навчання.

Загальна структура тренувального процесу складається з окремих структурних утворень (занять, мікро- і мезоциклів, етапів і періодів), що є його складовими частинами [2; 3; 6 та ін.].

В результаті опрацювання протоколів хронометрування тренувальної діяльності вдалося встановити, що підготовчий період футболістів складався з втягуючого мезоциклу (1125 хв), базового розвиваючого (1500 хв), базового стабілізуючого (1650 хв) і передзмагального (1650 хв). Співвідношення засобів тренувальної роботи за підготовчий період: 56,37 % (3340 хв) – загальнопідготовчі вправи, 3,80 % (225 хв) – спеціальнопідготовчі, 21,18 % (1255 хв) – підвідні, 18,65 % (1105 хв) – змагальні вправи (рис. 1). Співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості у підготовчому періоді: аеробна – 48,27 % (2860 хв), змішана – 41,01 % (2430 хв), анаеробна алактатна – 7,59 % (450 хв), анаеробна гліколітична – 3,13 % (185 хв) (рис. 2).

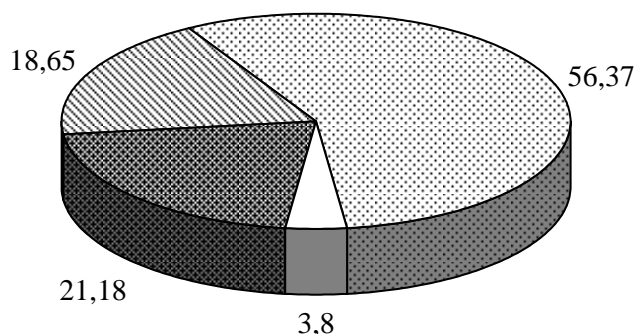


Рис. 1. Співвідношення засобів тренувальної роботи кваліфікованих футболістів впродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки:

- - загальнопідготовчі вправи; □ - спеціальнопідготовчі вправи;
- - підвідні вправи; ▨ - змагальні вправи

У втягуючому мезоциклі забезпечується поступове впрацювання всіх систем організму спортсменів і підвищення їхнього функціонального стану після відносно тривалого відпочинку [3;7 та ін.]. Проводилося два втягуючих і один відновлювальний мікроцикл; використовувалися вправи атлетичного характеру, кроси, аеробіка, загальнорозвиваючі вправи, спортивні ігри. Загальнопідготовчі вправи склали 79,11 % (890 хв) від загального обсягу засобів тренувальної роботи, підвідні – 17,33 % (195 хв), змагальні – 3,56 % (40 хв). Навантаження аеробної спрямованості становили 73,33 % (825 хв) від загального обсягу, змішаної спрямованості – 20,00 % (225 хв), анаеробної алактатної – 5,33 % (60 хв), анаеробної гліколітичної – 1,34 % (15 хв).

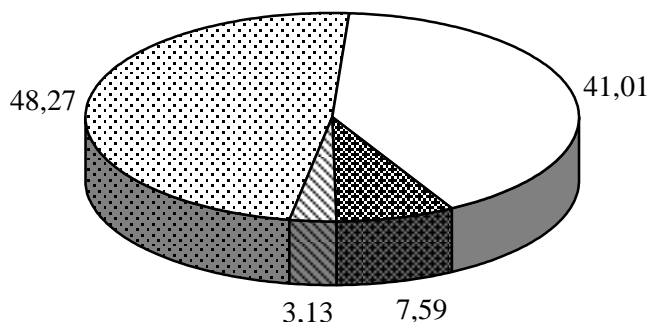


Рис. 2. Співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості кваліфікованих футболістів впродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки:

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

▣ - аеробна спрямованість; □ - змішана спрямованість;

■ - анаеробна алактатна; ▨ - анаеробна гліколітична

Основним завданням базового розвиваючого мезоциклу є підвищення функціональних можливостей основних систем організму, удосконалення фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовленості спортсменів [3; 6; 7 та ін.]. Складався базовий розвиваючий мезоцикл з двох ударних і одного відновлювального мікроциклів. Характеризується даний мезоцикл загальним збільшенням обсягів тренувальних навантажень (з 1125 хв до 1500 хв). У порівнянні з втягуючим мезоциклом збільшується об'єм специфічних засобів, зокрема, застосовуються спеціально-підготовчі вправи (40 хв, що становить 2,67 %), збільшується частка підвідних (до 22,00 %) і змагальних (до 17,00 %) вправ; зафіксовано значне зниження частки загальнопідготовчих вправ (до 58,33 %). У базовому розвиваючому мезоциклі, в порівнянні з втягуючим, спостерігається зміна співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості. Зменшується частка навантажень аеробної спрямованості з 73,33 % до 43,67 % (655 хв), а збільшується – змішаної (до 620 хв, що становить 41,33 %), анаеробної алактатної (до 190 хв, що становить 12,67 %) і анаеробної гліколітичної (до 35 хв, що становить 2,33 %).

Базовим стабілізуючим мезоциклом починається спеціально-підготовчий етап підготовки кваліфікованих футболістів. Складався мезоцикл з двох ударних і одного відновлювального мікроциклів. Вирішувалися завдання: розвиток спеціальних компонентів підготовленості, що характеризують специфіку гри у футбол; варіативне удосконалення техніко-тактичних прийомів; адаптація організму футболістів до навантажень, характерних для змагальних мікроциклів. Співвідношення засобів тренувальної роботи у базовому стабілізуючому мезоциклі особливо не відрізняється від попереднього базового розвиваючого: загальнопідготовчих вправ – 51,52 %, спеціально-підготовчих – 6,06 %, підвідних – 20,00 %, змагальних – 22,42 %. Що стосується спрямованості навантажень, то тут відбувається зміна співвідношення в бік збільшення частки анаеробних гліколітичних до 6,36 % (105 хв) і зменшення частки анаеробних алактатних до 8,48 % (140 хв). Навантаження аеробної та змішаної спрямованості залишаються на рівні 42,42 % (700 хв) і 42,74 % (705 хв) відповідно.

Передзмагальний мезоцикл завершує підготовку спортсменів до змагального періоду. Підготовка у цьому мезоциклі набуває виражений «інтегральний» характер [3]. Розв'язуються завдання: збереження досягнутого рівня спеціальної фізичної підготовленості; удосконалення техніко-тактичної майстерності футболістів; засвоєння спеціальних знань і вмінь з тактики і стратегії гри; визначення оптимального складу команди. Характеризується даний мезоцикл значним збільшенням частки змагальних (до 32,42 % – 535 хв) і підвідних (до 24,55 % – 405 хв) вправ, а також зменшенням загальнопідготовчих (до 36,36 % – 600 хв), в порівнянні з базовим стабілізуючим. Частка спеціально-підготовчих вправ залишається на рівні 6,67 % (110 хв). Суттєво, в порівнянні з попереднім мезоциклом, змінюється співвідношення тренувальних навантажень за спрямованістю впливу на організм футболістів. Зокрема, спостерігається зменшення частки аеробних навантажень (до 36,06 %), анаеробних алактатних (до 3,33 %) і анаеробних гліколітичних (до 3,03 %). Разом з тим, збільшується частка навантажень змішаної спрямованості до 57,58 %, що пов'язано зі збільшенням ігрової практики у передзмагальному мезоциклі.

Висновки.

1. В результаті аналізу літературних даних встановлено, що внаслідок значного збільшення змагальної практики доводиться скорочувати тривалість підготовчого періоду футболістів. Тому важливим є раціональне планування обсягів тренувальних навантажень, співвідношення засобів тренувальної роботи, які б дозволити спортсменам досягти максимальної спортивної форми до відповідальних змагань.

2. Визначено співвідношення засобів тренувальної роботи за підготовчий період: 56,37 % – загальнопідготовчі вправи, 3,80 % – спеціально-підготовчі, 21,18 % – підвідні, 18,65 % – змагальні вправи. Співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості у підготовчому періоді: аеробна – 48,27 %, змішана – 41,01 %, анаеробна алактатна – 7,59 %, анаеробна гліколітична – 3,13 %.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні структури та змісту тренувального процесу футболістів вищих навчальних закладах у змагальному та перехідному періодах річного циклу підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография / В.М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 683 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.
4. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л.П. Матвеев. – Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 2. – С. 28 – 37; № 3. – С. 28 – 37.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 863 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Шамардин В.М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В.М. Шамардин. – Львів, 2013 – 39 с.

АНОТАЦІЇ

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ

Анатолій Касьян, Людмила Цюкало

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

У статті аналізується структура і зміст тренувального процесу кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді річного циклу підготовки. Визначено співвідношення засобів тренувальної роботи і тренувальних навантажень різної спрямованості у підготовчому періоді.

Ключові слова: кваліфіковані футболісти, мікроцикл, мезоцикл, загальнопідготовчі вправи, спеціально-підготовчі вправи, підвідні вправи, змагальні вправи.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДОВОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Анатолий Касьян, Людмила Цюкало

Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженка

В статье анализируется структура и содержание тренировочного процесса квалифицированных футболистов в подготовительном периоде годового цикла подготовки. Определено соотношение средств тренировочной работы и тренировочных нагрузок разной направленности в подготовительном периоде.

Ключевые слова: квалифицированные футболисты, микроцикл, мезоцикл, общеподготовительные упражнения, специально-подготовительные упражнения, подводящие упражнения, соревновательные упражнения.

CONSTRUCTION OF THE TRAINING PROCESS OF SKILLED FOOTBALL PLAYERS DURING THE PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL TRAINING CYCLE

Anatoliy Kasian, Lyudmila Tsyukalo

Hlukhiv National Pedagogical University Named After Oleksandr Dovzhenko

In the article is analyzed the structure and content of the training process of skilled football players in the preparatory period of the annual training cycle. The ratio of the training means and training loads of different directions in the preparatory period were defined.

Key words: skilled football players, microcycle, mesocycle, general preparatory exercises, special preparatory exercises, special development exercises, competitive exercise.

ЗНАЧУЩІСТЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ТЕНІСУ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ

Антон Козак, Марина Ібраїмова

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Комплекс координаційних можливостей дитини починає формуватися ще від народження, і чим раніше тенісист навчиться керувати м'ячем і ракеткою, тим більш ефективно він буде засвоювати різні техніко-тактичні прийоми гри та згодом використовувати їх у змагальній діяльності [1,4,6,9]. Здійснення оцінки рівня розвитку координаційних здібностей тенісистів дошкільного віку обумовлено наявністю на етапі початкової підготовки чутливих періодів розвитку найважливіших для гри в теніс рухових якостей (в т.ч. координаційних здібностей), показники яких мають високі темпи приросту [3].

При недостатньому розвитку координаційних та швидкісних здібностей оволодіння руховими вміннями і навичками, техніко-тактичне вдосконалення тенісиста буває ускладнено. Той рівень технічної майстерності у тенісистів з більш розвиненими в координаційному відношенні здібностями, досягається за кілька місяців, а менш координовані спортсмени можуть набувати його роками. Саме тому, з точки зору вдосконалення спортивної майстерності, своєчасний контроль координаційних здібностей є необхідною складовою тренувального процесу, особливо на етапі початкової підготовки [2,7].

Аналіз досліджень та публікацій. Координаційні здібності мають досить розгалужену структуру і багатьма дослідниками (В. И. Лях, Р. Hirtz, 1994, D.D. Blume, 1982, G. Schnabel, 1985 та інші) розроблялися різні їх класифікації. У вітчизняній літературі найбільш поширеною є класифікація В.М. Платонова, який виділяє 6 їх відносно самостійних видів: здібність до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів, здібність до збереження стійкості пози, відчуття ритму, здібність до орієнтування в просторі, здібність до довільного розслаблення м'язів, координованість рухів [7].