

ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Сергій Овчаренко, Вадим Матяш, Артем Яковенко

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



Анотація

В научно-методическій літературі не нашли отображення рекомендації по методике планирования тренировочного процесса футболистов в подготовительном периоде с учетом игрового амплуа. Разработана модель подготовительного периода подготовки футболистов с учетом игрового амплуа.

Annotation

In scientifically-methodical literature did not find the reflection of recommendation on the method of planning of training process of footballers in setup time taking into account the playing line of business. The model of setup time of preparation of footballers is developed taking into account the playing line of business.

Постановка проблеми. Тенденції розвитку сучасного футболу викликають необхідність пошуку резервів для підвищення ефективності підготовки спортсменів високого класу.

Резерви криються в рішенні цілого ряду організаційних питань і подальшому вдосконаленні методичних принципів побудови тренувального процесу. У системі підготовки кваліфікованих футболістів все більш зростає значущість чинників оптимізації структури тренування [2, 5, 7]. Сьогодні, коли в області футболу накопичився обширний експериментальний матеріал, а практичний досвід отримав ґрунтовне узагальнення, з'явилася можливість подальшої розробки цієї проблеми.

При цьому слід зазначити, що практичних досліджень, направлених на розробку окремих етапів підготовки виконано поки вкрай мало. Відповідно не досліджена динаміка рівня розвитку рухових якостей гравців по амплуа на окремих етапах підготовки і її взаємозв'язок з параметрами тренувального процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Застосування системи контролю у футболі дозволяє тренерам визначати ефективність проведеного періоду підготовки, отримувати інформацію про стан футболістів на тренуваннях, змаганнях і в процесі відновлення і на підставі цього вносити корек-

тиви до навчально-тренувального процесу [1, 3, 7].

Не дивлячись на достатню розробленість системи комплексного контролю у футболі, в даний час залишаються серйозні проблеми з інтерпретацією одержаних даних і їх використанням в процесі управління тренуванням футболістів. Аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити, що на даний момент існують великі розбіжності з питань оптимального поєднання навантажень різної спрямованості на етапах річного циклу тренування і їх впливу на динаміку окремих фізичних якостей футболістів [4, 6]. Не з'ясовано також питання динаміки рівня фізичної підготовленості футболістів з урахуванням їх ігрової спеціалізації. На підставі цього є неможливим зіставлення початкового стану спортсмена, стану на фоні тренувальних навантажень і необхідного цільового стану.

Для з'ясування цих і інших питань необхідне проведення спеціальних досліджень.

У зв'язку з цим **метою** дослідження є підвищення ефективності управління навчально-тренувальним процесом футболістів у підготовчому періоді з урахуванням їх ігрової спеціалізації.

Перед дослідженням були поставлені наступні **завдання**:

1. Виявити структуру тренувальних навантажень і динаміку



розвитку рухових якостей футболістів команди “Дніпро-2” (Дніпропетровськ) в підготовчому періоді річного циклу підготовки.

2. Визначити взаємозв'язок параметрів тренувального процесу з показниками фізичної підготовленості футболістів різного ігрового амплуа.

3. Експериментально обґрунтувати модель побудови тренувального процесу футболістів у підготовчому періоді з урахуванням їх ігрового амплуа.

Об'єкт дослідження. Навчально-тренувальний процес футболістів високої кваліфікації.

Предмет дослідження. Структура і зміст тренувального процесу футболістів різного ігрового амплуа в підготовчому періоді.

Наукова новизна. Вперше визначена динаміка структури фізичної підготовленості футболістів з урахуванням їх ігрового амплуа на різних етапах підготовчого періоду залежно від спрямованості фізичних навантажень.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження:** вивчення, аналіз і узагальнення літературних даних; педагогічні спостереження і хронометраж; педагогічне тестування з вимірюванням спеціальної витривалості (біг 7х50 метрів); швидкісних якостей (біг 10 м і біг

50 м); стрибучості (стрибок вгору з місця); методи математичної статистики.

Рішення дослідницьких задач здійснювалося в два етапи. На першому етапі дослідження (сезон 2010 – 2011 р.) проводилося вивчення структури і змісту підготовчого періоду команди “Дніпро-2”, що бере участь в чемпіонаті України. На основі даних педагогічних спостережень визначалася переважна фізіологічна спрямованість тренувальних вправ, підраховувалася об'єм виконуваних навантажень на різних етапах підготовчого періоду. На другому етапі експерименту (сезон 2011-2012 р.) проводилася теоретична розробка моделі підготовчого періоду з урахуванням виборчої дії тренувального навантаження на відстаючі ланки в структурі фізичної підготовленості футболістів різного ігрового амплуа. Всього в дослідженні брали участь 22 футболісти.

Робота виконується згідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 р. Міністерства освіти, науки, молоді та спорту України за темою 2.6 “Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів” (№ держ. реєстрації 0111U001168).

Результати досліджень та їх обговорення. Виходячи з поставлених в роботі завдань, нами був проведений аналіз тренувального процесу команди “Дніпро-2” під час підготовки до II круга чемпіонату України сезону 2009-2010 року. Особливістю планування тренувального процесу в даному періоді слід зазначити чималий об'єм застосування вправ змішаної спрямованості на другому і третьому етапі підготовки. Застосування таких вправ, на нашу думку, не завжди дозволяє добиватися максимальної навантаженості ведучих морфофункціональних систем організму і, відповідно, максимального і різностороннього розвитку рухових якостей.

Для дослідження динаміки рівня фізичної підготовленості за цей період у футболістів різних ігрових амплуа було проведено педагогічне тестування на початку і кінці досліджуваного етапу підготовки. В ході проведеного аналізу встановлено, що розвиток рухових якостей і їх динаміка у гравців різного амплуа відбувається нерівномірно і не сприяє досягненню високого рівня фізичної підготовленості. В ході тестування ми виявили, що показники швидкісних якостей підвищуються переважно у гравців захисту і півзахисту, а у нападаючих най-

Таблиця 1

Структура тренувальних навантажень команди “Дніпро-2” на етапах підготовчого періоду в ході педагогічного експерименту

Параметри навантаження	Втягуючий етап	Загальнопідготовчий етап			Спеціально-підготовчий етап			Перед змагальний етап
		захисники	півзахисники	нападаючі	захисники	півзахисники	нападаючі	
Кількість тренувальних днів	14	22	22	22	20	20	20	5
Кількість тренувань	22	37	37	37	35	35	35	7
Об'єм тренувального навантаження, год.	35	60	60	60	43	43	43	10
Спрямованість, %								
- аеробна	54	35	35	40	31	31	36	20
- змішана	26	31	31	35	23	23	33	38
- алактатна	18	18	18	15	26	26	21	28
- гліколітична	2	16	16	10	20	20	10	14



Статистичні характеристики показників рухових якостей футболістів команди “Дніпро-2” залежно від ігрового амплуа в процесі виконання експериментальної програми

Рухомі якості	Тестування	Сезон 2009-2010 р.			Сезон 2010-2011 р.		
		захисники $x \pm m$	півзах-ки $x \pm m$	нападаючі $x \pm m$	захисники $x \pm m$	півзах-ки $x \pm m$	нападаючі $x \pm m$
Стартова швидкість, с	I	1,85+0,16	1,79+0,12	1,74+0,15	1,83+ 0,03	1,86+ 0,06	1,87+ 0,08
	II	1,81+0,07	1,84+0,10	1,80+0,13	1,79+0,03	1,79+0,14	1,80+0,05
Дистанційна швидкість, с	I	6,76+0,09	6,59+0,17	6,57+0,23	6,60+0,15	6,73+0,11	6,67+0,22
	II	6,66+0,11	6,55+0,20	6,45+0,20	6,59+0,11	6,62+0,12	6,58+0,12
Стрибучість см	I	46+3,28	45+2,10	44+3,37	48+2,09	46+3,12	49+3,15
	II	50+4,03	46+3,74	50+2,76	54+2,10	50+2,21	48+2,19
Спец. витривалість, с	I	66,4±1,57	64,3±1,85	65,2±1,39	65,0±0,17	65,3±0,16	65,0±0,14
	II	63,6±0,47	64,2±2,18	63,5±1,07	63,3±0,12	62,5±0,22	62,9±0,17

Примітка: I – тестування на початку зимового підготовчого періоду;
II – тестування в кінці зимового підготовчого періоду.

більший приріст виявлений в показниках спеціальної витривалості і швидкісно-силових якостей.

На підставі отриманих даних нами була проведена теоретична розробка і експериментальна перевірка в педагогічному експерименті моделей тренувальних програм для підготовчого періоду, в яких, разом з використанням провідних засобів підготовки, включалися і такі, які були направлені на підвищення рівня відстаючих якостей в структурі фізичної підготовленості гравців різного амплуа.

У таблиці 1 приводиться співвідношення приватних об'ємів фізичних навантажень, що виконуються футболістами команди “Дніпро-2” на II етапі педагогічного експерименту в сезоні 2010-2011 р.

При плануванні навантаження був застосований диференційований підхід до гравців різного амплуа. У тренувальному процесі планувалися заняття, в яких футболісти, розділені за амплуа, виконували вправи, направлені на усунення слабких ланок в їх структурі фізичної підготовленості.

Дана модель тренувальної програми передбачала збільшення засобів аеробної і змішаної спрямованості для гравців напа-

ду з метою поліпшення аеробних можливостей організму, що повинне було у свою чергу стимулювати відновлювальні процеси організму після великих ігрових навантажень. Для футболістів захисту і півзахисту включення в тренувальні заняття додаткових вправ анаеробної спрямованості у зв'язку з їх високою інтенсивністю повинне було сприяти досягненню вищого рівня розвитку швидкісної-силових якостей і спеціальної витривалості.

Ефективність розробленої моделі підготовки оцінювалася за наслідками тестувань фізичної підготовленості гравців.

Результати тестування на початку зимового підготовчого періоду сезону 2010-2011 р. свідчать про невисокий початковий рівень фізичної підготовленості гравців всіх амплуа (таблиця 2).

Після проведення повторного тестування слід зазначити більш значущий приріст в показниках фізичної підготовленості футболістів всіх амплуа у порівнянні з аналогічним періодом попереднього сезону.

За підсумками тестування, показники спеціальної витривалості у захисників покращали з 65,0± 0,16 с на 63,3±0,12 с. Приріст склав 2,7 % ($p < 0,05$). У

півзахисників динаміка показників спеціальної витривалості виглядає таким чином: було 65,3± 0,16 с, стало – 62,5±0,22 с, приріст – 4,3 % ($p < 0,05$). У нападаючих: було – 65,0±0,14 с, стало – 62,9±0,17 с, приріст – 3,2 % ($p < 0,05$).

Якщо розглянути результати виконання тесту “біг 50м”, то видно, що у захисників показники стартової швидкості покращали на 2,2 % (було – 1,83±0,03 с, стало – 1,79±0,03 с), показники дистанційної швидкості практично не змінилися: 6,60±0,15 с і 6,59± 0,11 с.

У півзахисників відбулося поліпшення в дистанційній швидкості на 1,6 % (було – 6,73±0,11 с, стало – 6,62±0,12 с), у стартовій – на 3,8 % (було – 1,86±0,06 с, стало – 1,79±0,14 с) ($p < 0,05$). Швидкісні здібності нападаючих змінилися таким чином: стартова швидкість покращала на 3,7 % (було – 1,87±0,08 с, стало – 1,80±0,05 с), дистанційна - на 1,3% (було – 6,67± 0,22 с, стало 6,58±0,12 с) ($p < 0,05$).

Не відбулося достовірного приросту у гравців різного амплуа в показниках стрибучості. У нападаючих стрибучість залишилася практично на колишньому рівні: було 49+3,15 см, стало – 48+2,19 см, а показники гравців інших амплуа змінилися таким чином: у захисників було – 48+



2,09 см, стало – 54+2,10 см; у півзахисників відповідно – 46+3,12 см і 50+2,21 см. Приріст у захисників склав 12,5 %, у півзахисників – 8,7 % ($p < 0,05$).

Таким чином, застосування на етапах підготовчого періоду диференційованих навантажень з урахуванням ігрової спеціалізації гравців приводить до більш значущого збільшення і вирівнювання рівня фізичної підготовленості у гравців всіх амплуа, що свідчить про ефективність застосування авторської програми.

Висновки.

1. Як показав проведений нами аналіз сучасного стану з питань фізичної підготовки футболістів, динаміка стану спортсменів в річному циклі керована. Вона абсолютно певним чином залежить від змісту, об'єму і інтенсивності тренувального навантаження. Отже, тренувальний процес повинен будуватися з розрахунком на передбачувану тенденцію (модель) в динаміці рівня фізичної підготовленості гравців.

2. В ході дослідження встановлено, що розвиток рухових якос-

тей і їх динаміка у гравців різного амплуа відбувається нерівномірно і не сприяє досягненню високого рівня фізичної підготовленості.

3. Виявлено, що запропоноване нами поєднання тренувальних навантажень з урахуванням амплуа футболістів, що передбачає підвищення рівня відстаючих рухових якостей, приводить до більш значущого збільшення і вирівнювання рівня фізичної підготовленості у гравців всіх амплуа.

Подальші дослідження необхідно направити на вдосконалення методики планування навчально-тренувального процесу футболістів у змагальному періоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик; – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 101 с.
2. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский; – К.: Здоровье. – 136 с.
3. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов /

Г.А. Лисенчук; К.: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.

4. Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок / Г.С. Лалаков, Ю.В. Ермолов // Теория и практика физической культуры. – № 10. – 2005. – С. 36-38.
5. Костюкевич В.М. Модельные показатели спортивных возможностей высококвалифицированных футболистов / В.М. Костюкевич // Теория и методика физической культуры. – № 8. – 2007. – С. 24-28.
6. Пшибыльский В. Физическая подготовленность квалифицированных футболистов различных игровых амплуа / В. Пшибыльский, З. Ястжембский // Теория и практика физической культуры. – № 3. – 2003. – С. 52-55.
7. Шамардин В.М. Технология планирования тренировочного процесса в річному циклі підготовки футболістів високої кваліфікації / В.М. Шамардин // Спортивний вісник Придніпров'я. – № 2. – 2002. – С. 22-24.

