

Побудова тренувального процесу футболістів високої кваліфікації у змагальному періоді річного тренувального циклу

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка проблеми та аналіз останніх результатів досліджень. Побудова тренувального процесу футболістів у річному циклі підготовки є актуальною проблемою для спеціалістів футболу. Особливого значення набуває зміст тренувальної роботи у змагальному періоді.

Насамперед це обумовлено необхідністю раціонального поєднання стимулюючих та відновлювальних фаз, тобто режимів навантажень та відпочинку. Якщо у підготовчому періоді тренувальна робота планується відповідно до встановлених закономірностей набуття спортивної форми, при цьому може використовуватися достатньо варіативний підхід до підбору методів і засобів тренування, то тренувальна робота у змагальному періоді в основному зорієнтована на досягнення спортивного результату. Виходячи з цього, необхідно спланувати тренувальний процес таким чином, щоб футболісти протягом достатньо тривалого часу були в оптимальній готовності до демонстрації високої спортивної майстерності в основних змаганнях сезону.

Проблема побудови тренувального процесу футболістів у змагальному періоді досліджувалась та аналізувалась достатньо широким колом теоретиків та практиків футболу [1; 2; 3; 6]. Зокрема вивчалась методика тренування футболістів за окремими сторонами їх підготовки [1; 2; 4; 7], розробки засобів і методів контролю підготовленості та змагальної діяльності [3; 5; 7], оптимізації підготовки футболістів на основі моделювання тренувальної і змагальної діяльності [3; 6]. Водночас час аналіз літературних джерел свідчить, що дослідження проблеми побудови тренувального процесу футболістів у змагальному періоді з урахуванням специфіки календаря змагань, розробки структури і змісту відповідних типів мікроциклів, науково обґрунтованим підбором засобів і методів тренування не проводилось. Викладене вище зумовило визначити мету і завдання цього дослідження.

Мета дослідження – розробити й обґрунтувати структуру і зміст тренувального процесу футболістів високої кваліфікації у змагальному періоді в річному циклі підготовки.

Реалізація мети дослідження здійснювалася в процесі розв'язання таких **завдань**:

1. Відповідно до календаря основних змагань розробити структуру змагального періоду підготовки футболістів.
2. Визначити загальний обсяг та співвідношення засобів тренувальної роботи в мікроциклах змагального періоду.

Методи та організація дослідження: аналіз науково-методичної літератури та робочої документації тренерів, педагогічне спостереження, хронометраж тренувальної роботи і змагальної діяльності, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось протягом 2001–2004 рр. на базі футбольного клубу першої ліги ФК "Вінниця".

Виклад основного матеріалу дослідження. Під час проведення змагань із футболу за системою осінь-весна річний тренувальний цикл складається з п'яти періодів: підготовчого, першого змагального, реабілітаційно-підготовчого, другого змагального та перехідного. У нашій статті аналізується побудова тренувального процесу в першому змагальному періоді річного тренувального циклу.

У змагальному періоді першого циклу річної підготовки футболістів вирішуються завдання інтегральної підготовки з метою досягнення максимального спортивного результату. Залежно від структури календаря основних змагань, цей період розбивається на змагальні мезоцикли з таким розрахунком, щоб кожний окремих мезоцикл об'єднував у собі від чотирьох до восьми змагальних та міжігрових мікроциклів й обов'язково відновлювальний мікроцикл (табл. 1).

Таблиця 1

Орієнтовна структура змагального періоду першого циклу річної підготовки футболістів високої кваліфікації (перша ліга) на основі календаря змагань чемпіонату України (1-ше коло сезону 2003–2004 рр.)

Змагальні мезоцикли	Мікроцикли																				Всього					
	змагальний (відновлювально-підвідний)					змагальний (підвідний)					міжгровий (відновлювально-підвідний)					міжгровий (підвідний)						відновлювально-вальний				
	Кількість днів																									
	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7		3	4	5	6	7
1-й мезоцикл			2					1															1			4/19
2-й мезоцикл			3	1					1														1			6/31
3-й мезоцикл			1	2				1															1			5/25
4-й мезоцикл		1	1	2				1									1									6/37 6/32
Всього		1	7	5				3	1								1					2	1		1	21/105

Для оперативного та поточного управління командою у змагальному періоді може використовуватися схема планування роботи футбольної команди у змагальних мікроциклах, яка враховує всі основні види життєдіяльності команди у змагальному періоді (розпорядок харчування, відпочинку, тренувань, ігор, відновлювальних заходів, теоретична підготовка тощо) (табл. 2).

У першому змагальному періоді річного циклу підготовки футболістів плануються такі мікроцикли: змагальні (відновлювально-підвідні), змагальні (підвідні), міжгрові (підвідні) та відновлювальні. Найчастіше використовуються змагальні (відновлювально-підвідні) мікроцикли, тобто мікроцикли, в яких необхідно: по-перше, відновити працездатність футболістів після календарної гри і, по-друге, – підвести їх в оптимальній готовності до наступної гри. Для команд першої ліги найчастіше плануються 5-денні змагальні мікроцикли.

Таблиця 2

Орієнтовний план побудови тренувальної роботи неаматорської футбольної команди у мікроциклі змагального періоду

Види роботи	Дні						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Зарядка	–	7 ³⁰ –8 ¹⁰	7 ³⁰ –8 ¹⁰	7 ³⁰ –8 ¹⁰	7 ³⁰ –8 ¹⁰	7 ³⁰ –8 ¹⁰	7 ³⁰ –8 ¹⁰
Сніданок	8 ⁰⁰ –8 ³⁰	8 ³⁰ –9 ⁰⁰	8 ³⁰ –9 ⁰⁰	8 ³⁰ –9 ⁰⁰	8 ³⁰ –9 ⁰⁰	8 ³⁰ –9 ⁰⁰	8 ³⁰ –9 ⁰⁰
Ранкове тренування	10 ⁰⁰ –11 ⁰⁰	–	10 ³⁰ –12 ⁰⁰	10 ³⁰ –12 ⁰⁰	10 ³⁰ –12 ⁰⁰	10 ³⁰ –12 ⁰⁰	–
Обід	13 ³⁰ –14 ⁰⁰	13 ³⁰ –14 ⁰⁰	13 ³⁰ –14 ⁰⁰	13 ³⁰ –14 ⁰⁰	13 ³⁰ –14 ⁰⁰	13 ³⁰ –14 ⁰⁰	13 ³⁰ –14 ⁰⁰
Вечірнє тренування	–	17 ⁰⁰ –18 ³⁰	17 ⁰⁰ –19 ⁰⁰	17 ⁰⁰ –19 ⁰⁰ контрольна гра	17 ⁰⁰ –19 ⁰⁰	–	–
Вечеря	19 ³⁰ –20 ⁰⁰	19 ³⁰ –20 ⁰⁰	19 ³⁰ –20 ⁰⁰	19 ³⁰ –20 ⁰⁰	19 ³⁰ –20 ⁰⁰	19 ³⁰ –20 ⁰⁰	21 ⁰⁰ –21 ³⁰
Теоретична підготовка (відеоперегляд гри суперника)	–	–	20 ³⁰ –22 ⁰⁰	15 ³⁰ –16 ³⁰	15 ³⁰ –16 ³⁰	17 ⁰⁰ –18 ³⁰	10 ⁰⁰ –11 ³⁰
Відеоперегляд й аналіз попередньої гри	17 ⁰⁰ –18 ³⁰	20 ³⁰ –22 ⁰⁰	–	–	–	–	–
Установка на гру	–	–	–	–	–	–	16 ⁰⁰ –16 ³⁰
Офіційна гра	–	–	–	–	–	–	17 ⁰⁰ –20 ³⁰
Відновлювальні заходи (масаж, сауна, басейн тощо)	11 ³⁰ –13 ⁰⁰	22 ⁰⁰ –23 ⁰⁰	20 ³⁰ –22 ⁰⁰	20 ³⁰ –22 ⁰⁰	20 ³⁰ –22 ⁰⁰	21 ⁰⁰ –22 ⁰⁰	22 ⁰⁰ –23 ⁰⁰

Загальний обсяг безпосередньої рухової діяльності футболістів у першому змагальному періоді річної підготовки футболістів складає приблизно 10 165 хв (близько 170 годин), з яких 38,1 % відводиться на неспецифічні (загально-підготовчі) і 61,9 % на специфічні засоби підготовки футболістів, у т. ч. 3,4 % – складають спеціально-підготовчі вправи, 25,1 % – підвідні та 33,4 % – змагальні вправи (табл. 3).

Таблиця 3

Загальний обсяг (хв) і співвідношення засобів тренувальної роботи в мікроциклах змагального періоду першого циклу річної підготовки футболістів високої кваліфікації (перша ліга)

№ з/п	Мікроцикли	Кількість	Засоби				Всього
			неспецифічні		специфічні		
			загально-підготовчі	спеціально-підготовчі	підвідні	змагальні	
1	4-денний змагальний (підвідний)	1	120 (28,2 %)	30 (7,1 %)	105 (24,7 %)	170 (40,0 %)	425
2	4-денний міжігровий (підвідний)	1	285 (41,3 %)	50 (7,3 %)	185 (26,8 %)	170 (24,6 %)	690
3	5-денний змагальний (відновлювально-підвідний)	7	1050 (35,7 %)	–	700 (23,9 %)	1190 (40,4 %)	2940
4	5-денний змагальний (підвідний)	3	555 (31,3 %)	90 (5,3 %)	495 (27,9 %)	630 (35,5 %)	1770
5	6-денний змагальний (відновлювально-підвідний)	5	1050 (36,2 %)	100 (3,6 %)	800 (27,5 %)	950 (32,7 %)	2900
6	7-денний змагальний (підвідний)	1	295 (36,1 %)	60 (7,6 %)	220 (26,9 %)	240 (29,4 %)	815
7	3-денний відновлювальний	2	360 (85,7 %)	-	30 (7,2 %)	30 (7,2 %)	420
8	4-денний відновлювальний	1	165 (80,4 %)	-	20 (9,8 %)	20 (9,8 %)	205
Разом за підготовчий період		21	3880 (38,1 %)	330 (3,4 %)	2555 (25,1 %)	3400 (33,4 %)	10 165

Співвідношення навантажень різної спрямованості у змагальному періоді таке: 35,9 % – аеробні, 58,6 % – змішані; 3,1 % – анаеробні алактатні та 2,4 % – анаеробні гліколітичні навантаження (рис. 1).

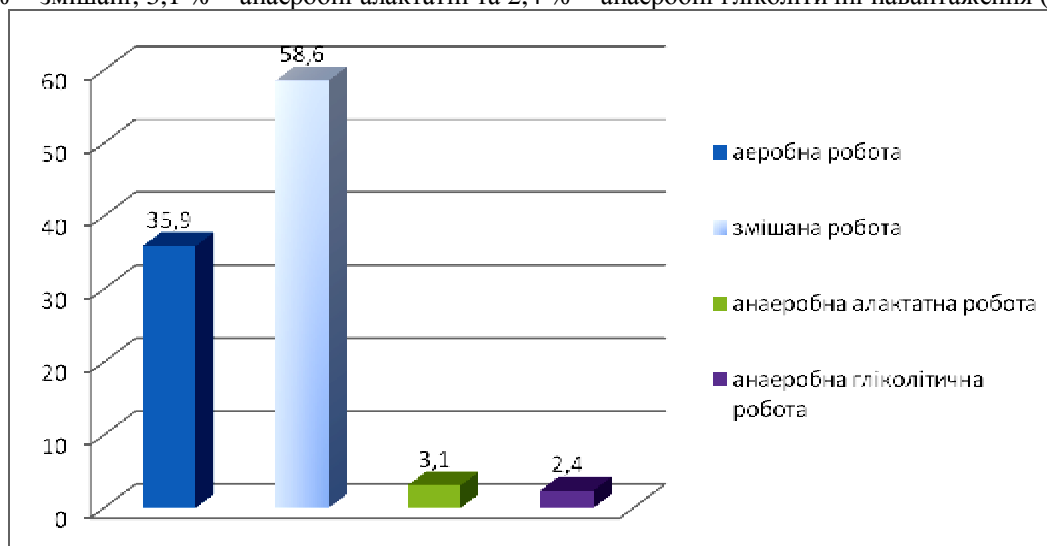


Рис. 1. Співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості в першому змагальному періоді річного циклу підготовки футболістів (1-ша ліга)

Висновки. Побудова тренувального процесу футболістів високої кваліфікації у змагальному періоді характеризується своєю специфічністю, яка, з одного боку, обумовлена календарем основних змагань, а з іншого – структурою і змістом мікроциклів, у яких необхідно підтримувати оптимальну готовність гравців до змагальної діяльності.

Подальше дослідження цієї проблеми передбачається в розробці моделей тренувальних циклів, що дасть змогу підвищити ефективність управління підготовкою футболістів високої кваліфікації.

Література

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов.– М.: Terra-спорт, Олимпия Пресс, 2006.– 272 с.
2. Искусство подготовки высококвалифицированных футболистов: Науч.-метод. пособ. / Под ред. Н. М. Люкшинова.– М.: Сов. спорт, 2003.– 416 с.
3. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки.– Винница: Планер, 2006.– 683 с.
4. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика.– М.: Сов. спорт, 2005.– 288 с.
5. Пшибыльски В., Мищенко В. С. Физические кондиции футболистов высокого класса.– К.: Наук. світ, 2004.– 170 с.
6. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук.– М., 1996.– 44 с.
7. Футбол: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. М. С. Полишкиса, В. А. Выжгина.– М.: Физкультура, образование и наука, 1999.– 254 с.

Анотації

Досліджено структуру змагального періоду річного циклу тренування футболістів високої кваліфікації. Визначено обсяг та динаміку спрямованості тренувальних навантажень, а також співвідношення засобів тренувальної роботи у змагальному періоді.

Ключові слова: змагальний період, тренувальний цикл, футболісти високої кваліфікації

Изучена структура соревновательного периода годичного цикла подготовки футболистов высокой квалификации. Определены объем и динамика направленности тренировочных нагрузок, а также соотношение средств тренировочной работы в соревновательном периоде.

Ключевые слова: соревновательный период, тренировочный цикл, футболисты высокой квалификации

The structure of competition period of one-year training cycle high skilled football-players has been studied. The volume and the dynamics of training, the amount of work to be done as well as the correlation of means of training in the competition period are described.

Key words: competition period, training cycle, high skilled football-players