

ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПОЦЕСІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Карпа Ігор

Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

Анотації:

Результати досліджень дозволили визначити, що ефективність річного циклу залежить від спрямованості тренувальних засобів, обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, а також від правильного вибору форм проведення тренувальних занять у тренувальному процесі на всіх етапах підготовки. Великий вплив на рівень підготовленості кваліфікованих футболістів упродовж річного циклу підготовки здійснюється через правильне дозування обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень в річному циклі підготовки. Структура та зміст тренувальних навантажень в основному спрямована на технічну, тактичну та фізичну підготовки. Тривалості та зміст видів підготовки впливають на частоту та тривалість розвитку спортивної форми у річному циклі підготовки. Встановлено, що у процесі річного циклу підготовки використовувалися такі форми проведення тренувальних занять з кваліфікованими футболістами: загальнокомандна, групова, неіндивідуалізована, групова, індивідуалізована, командна, індивідуалізована, командна, неіндивідуалізована, індивідуалізовано-самостійна. Програмою дослідження передбачалося на етапі формувального експерименту зменшення занять загальнокомандної форми з 46,8% до 14,5%, особливо на спеціально-підготовчому етапі, з одночасним збільшенням тренувальних занять за іншими формами. В першу чергу збільшилася кількість тренувальних занять, що були проведені за груповою індивідуалізованою та індивідуально-самостійною формами організації діяльності футболістів. Саме на цих заняттях у найбільшій мірі здійснювалося впровадження авторських програм удосконалення техніко-тактичної підготовленості футболістів. У дослідженні отримано нові дані, що стосуються проблеми організації навчально-тренувальних занять кваліфікованих футболістів у відповідності до форм їх проведення. Перерозподіл форм проведення тренувальних занять, дозволив більш оптимально здійснювати тренерські впливи щодо підвищення рівня спортивної підготовленості кваліфікованих футболістів.

Ключові слова:

футбол, форми тренувальних занять, навчально-тренувальний процес, кваліфіковані футболісти.

Forms of conducting training sessions in the training process of qualified football players.

The results of the studies allowed to determine that the effectiveness of the annual cycle depends on the orientation of the training resources, the volume and intensity of the training load, as well as on the right choice of the forms of conducting training sessions in the training process at all stages of preparation. A great influence on the level of preparedness of skilled players during the annual training cycle is through the correct dosage of volume and intensity of training loads in the annual training cycle. The structure and content of the training load are mainly aimed at technical, tactical and physical training. Duration and content of training affect the frequency and duration of the development of a sports form in the annual training cycle. It was established that in the course of the annual training cycle the following forms of conducting training sessions with qualified football players were used: general command, group no individualized, group individualized, team individualized, team no individualized, individualized, independent. The research program envisaged at the stage of the molding experiment the reduction of general form training from 46.8% to 14.5%, especially at the special preparatory stage, with the simultaneous increase in training sessions in other forms. In the first place, the number of training sessions, which were conducted in a group of individualized and individually independent forms of organization of football players, increased. It was at these classes that the implementation of author's programs for improving the technical and tactical readiness of footballers was implemented to a large extent. The study received new data on the problem of organizing training sessions of qualified footballers in accordance with the forms of their conduct. Redistribution of the forms of training sessions, allowed to more optimally carry out coaching influences on raising the level of sports training of qualified football players.

football, forms of training sessions, training process, qualified football players.

Формы проведения тренировочных занятий в учебно-тренировочном процессе квалифицированных футболистов

Результаты исследований позволили определить, что эффективность летнего цикла зависит от направленности тренировочных средств, объема и интенсивности тренировочных нагрузок, а также от правильного выбора форм проведения тренировочных занятий в тренировочном процессе на всех этапах подготовки. Большое влияние на уровень подготовленности квалифицированных футболистов в течение годового цикла подготовки осуществляется через правильную дозировку объема и интенсивности тренировочных нагрузок в годовом цикле подготовки. Структура и содержание тренировочных нагрузок в основном направлена на техническую, тактическую и физическую подготовки. Продолжительности и содержание видов подготовки влияют на частоту и продолжительность развития спортивной формы в годовом цикле подготовки. Установлено, что в процессе годового цикла подготовки использовались такие формы проведения тренировочных занятий с квалифицированными футболистами: общекомандной, групповой, неиндивидуализированной, групповой, индивидуализированной, командной, индивидуализированной, командной, неиндивидуализированной, индивидуализированно-самостоятельной. Программой исследования предполагалось на этапе формирующего эксперимента уменьшения занятий общекомандной формы с 46,8% до 14,5%, особенно на специально-подготовительном этапе, с одновременным увеличением тренировочных занятий по другим формам. В первую очередь увеличилось количество тренировочных занятий, проведенных по групповой индивидуализированной и индивидуально-самостоятельной формами организации деятельности футболистов. Именно на этих занятиях в наибольшей степени осуществлялось внедрение авторских программ совершенствования технико-тактической подготовленности футболистов. В исследовании получены новые данные, касающиеся проблемы организации учебно-тренировочных занятий квалифицированных футболистов в соответствии с форм их проведения. Перераспределение форм проведения тренировочных занятий, позволил более оптимально осуществлять тренерские влияния по повышению уровня спортивной подготовленности квалифицированных футболистов.

футбол, формы тренировочных занятий, учебно-тренировочный процесс, квалифицированные футболисты.

Постановка проблеми. Річний цикл підготовки у спорті, зокрема у футболі, є основною структурною одиницею навчально-тренувального процесу кваліфікованих футболістів [5]. Сучасні тенденції розвитку спорту та високий рівень спортивних результатів ставлять все нові вимоги до оптимізації планування навантажень у навчально-тренувальному процесі [2, 8].

У відповідності до календаря змагань річний цикл підготовки у футболі складається з двох підготовчих, двох змагальних та двох перехідних періодів. Структура та зміст цих періодів за співвідношенням видів підготовки, обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень відрізняються.

Тривалості та зміст видів підготовки впливають на частоту та тривалість розвитку спортивної форми у річному циклі підготовки. У зв'язку з тим можна констатувати про вагомий їх вплив на побудову системи спортивного тренування [3].

Високі результати виступу команди на змаганнях здебільшого залежать від правильного планування тренувального процесу у макроциклі. Це в свою чергу привертає особливу увагу великої кількості провідних спеціалістів галузі футболу до структурних утворень тренувального процесу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Провідні фахівці спортивної науки [1, 9, 10] неодноразово наголошували у своїх працях про вибір та дозування тренувальних навантажень у різних видах спорту, зокрема у футболі.

У зв'язку із зазначеним вище, дослідження можна вважати актуальним, оскільки побудова тренувальних занять займає одне з провідних місць у системі підготовки кваліфікованих футболістів та є визначальною в досягненні високого спортивного результату.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: роботу виконано згідно з темою 2.4 “Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті” Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (номер державної реєстрації 0112U002001).

Мета дослідження – визначити структуру тренувальних занять кваліфікованих футболістів за формою проведення в окремих періодах підготовки.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати структуру річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів.
2. Встановити співвідношення тренувальних занять кваліфікованих футболістів за формою їх проведення.

Для вирішення завдань роботи, були використані такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження та методи математичної статистики.

Результати дослідження. Тренувальний макроцикл підготовки футболістів складається з трьох періодів підготовки: підготовчого, змагального, перехідного. Кожен з цих періодів побудований з етапів, мезоциклів і мікроциклів. Підготовчий період у футболі складається із втягуючого, загально-підготовчого, спеціально-підготовчого і передзмагального етапів[6].

Тривалість втягуючого етапу становить в середньому 12-16 днів. На початку даного етапу більшість команд проводять медичний огляд гравців, а у середині циклу здійснюють контроль їх фізичної підготовленості (загальної та швидкісної витривалості, швидкості та швидкісно-силової якостей). Втягуючий етап підготовки кваліфікованих футболістів характеризується середньою величиною навантаження, інтенсивність якої 61,0-69,0 % від максимуму. Для даного етапу характерно застосовувати одноразові та двохразові заняття, тривалість яких складає 60-120 хв. Основна мета занять втягуючого етапу це розвиток

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

фізичної та технічної підготовленості, в більшості випадків застосовують вправи без м'яча та без єдиноборств. В кінці втягуючого етапу важливо провести навчальну гру.

Наступною важливою складовою підготовки футболістів є загально-підготовчий етап. Тривалість даного етапу становить в середньому 14-18 днів, який побудований з дворазових та одноразових занять, в останній день циклу прийнято проводити контрольну гру. Тривалість тренувальних занять 60-90 хв. Величина навантаження – середня, однак деякі заняття проводяться з значною величиною навантаження, особливо під час вдосконалення швидкісно-силових якостей. Інтенсивність навантажень змінюється від 45,0 до 75,0 % від максимуму. Для даного етапу особливого значення набуває розвиток швидкісної витривалості, швидкісної сили та велику увагу надають тактичній підготовці футболістів. Завершується даний етап контрольною грою, мета якої перевірити рівень готовності гравців в умовах змагальної діяльності.

Спеціально-підготовчий етап побудований в середньому з 14-18 днів. На початку даного етапу проводять відновлювальні заходи, оскільки попередній етап завершився контрольною грою. Даний етап побудований в основному з дворазових та трьохразових занять, тривалість яких 65-100 хв. Інтенсивність навантаження знаходиться в межах від 60,0 до 72,0 % від максимуму. Тренувальні навантаження спрямовані в основному на підвищення швидкісної витривалості, швидкісно-силових якостей та координаційних здібностей гравців. Особливого значення у навчально-тренувальному процесі набуває індивідуалізація техніко-тактичної підготовки. Спеціально-підготовчий етап завершується, як і попередній, контрольною грою.

Передзмагальний етап у футболі складається в середньому з 14-18 днів, як і попередній починається з відновлювальних заходів. Даний етап побудований в основному з дворазових тренувань, тривалість яких становить 80-120 хв. На даному етапі рекомендовано проводити повторний медогляд та тестування гравців з метою встановити ефективність процесу підготовки в підготовчому періоді. Інтенсивність навантажень становить 65,0-90,0 % від максимуму. Спрямованість навантажень зумовлена вдосконаленням швидкісно-силових якостей, спритності, координаційних здібностей та техніко-тактичної підготовки гравців. Характерною особливістю завершення даного етапу є участь команди в офіційній грі чемпіонату.

Змагальний період підготовки складається в основному з 6-ти та 7-ми денних міжігрових циклів. Кожен із цих циклів починається з відновлювальних заходів, а також дня відпочинку. Упродовж змагального періоду застосовують одноразові та дворазові тренувальні заняття, тривалість яких 60-90 хв. Інтенсивність навантаження 45,0-65,0 % від максимуму. На третій день ігрового циклу, як правило, проводиться навчальна гра, з метою виправлення помилок у попередній грі та підготовки до гри з майбутнім суперником.

В основному у цьому періоді засоби та методи підготовки спрямовані на розвиток техніко-тактичної підготовленості гравців. Також не менш важливу увагу надають вдосконаленню спеціальної фізичній підготовці футболістів. Для змагального періоду характерно проводити теоретичну підготовку гравців (відео та статистичний аналіз гри за участю своїх гравців та гравців команди суперника). Завершується мікроцикл календарною грою.

Не менш важливим у річному макроциклі є перехідний період, його структуру складають в основному 7-денні мікроцикли. На початку мікроциклу проводять відновлювальні заходи. У тренувальному процесі даного періоду використовують одноразові заняття, тривалість 60-80 хв., інтенсивність навантаження становить 59,0-65,0 % від максимуму. У перехідному періоді переважно використовуються загально-підготовчі вправи.

Річний цикл підготовки – один з складних та важливих процесів у спорті, зокрема, якщо це стосується футболу. Зміст та структура річного циклу впродовж року має

ІІ. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

варіативний характер, який в більшості випадків залежить від календаря змагань, етапу багаторічної підготовки та рівня підготовленості гравців [7].

Ефективність річного циклу підготовки у футболі визначається кінцевим результатом чемпіонату, який відображається положенням команди у турнірній таблиці та кількістю трофеїв, які команда здобула впродовж року.

Отже, можна констатувати, що ефективність річного циклу залежить від спрямованості тренувальних засобів, обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, а також від правильного вибору форм проведення тренувальних занять у тренувальному процесі на всіх етапах підготовки.

У процесі річного циклу підготовки використовувалися такі форми проведення тренувальних занять з кваліфікованими футболістами: загальнокомандна, групова неіндивідуалізована, групова індивідуалізована, командна індивідуалізована, командна неіндивідуалізована, індивідуалізовано-самостійна [4].

Загальнокомандна форма організації футболістів при проведенні тренувальних занять передбачала, що всі футболісти одночасно виконують одні завдання (вправи). При цьому може використовуватися як фронтальний, так і поточний способи виконання вправ.

Групова не індивідуалізована форма проведення тренувальних занять використовувалася у тому випадку, коли необхідно було удосконалити техніко-тактичну підготовленість гравців з урахуванням ігрового амплуа – захисники, півзахисники, нападники, або коли гравці об'єднувалися в групу захисту та групу атаки.

При груповій індивідуалізованій формі проведення занять завдання для футболістів носили субпідрядний характер. Тобто, спочатку футболісти розбивалися на групи, в кожній з яких вони виконували специфічні для їхньої змагальної діяльності завдання. Наприклад, в групі захисників окремі завдання ставилися центральним і крайнім захисникам, у той же час передбачалися взаємодії всіх гравців лінії захисту.

При командній індивідуалізованій формі проведення заняття кожне завдання виконувалося всією командою, наприклад, стартовим складом команди, але при цьому кожному з гравців ставилися завдання відповідно до його ігрового амплуа.

Виконання тренувальних завдань з використанням командної не індивідуалізованої форми не передбачало акцентованих завдань для гравців.

У цьому випадку вони могли імпровізувати свою діяльність в рамках загальнокомандного виконання завдання.

Таблиця 1

Співвідношення тренувальних занять кваліфікованих футболістів за формою проведення на етапах констатувального та формуального експериментів

Форма проведення тренувальних занять	Констатувальний експеримент		Формувальний експеримент	
	с.п.е.* підготовчого періоду, %	Змагальний період, %	с.п.е.* підготовчого періоду, %	Змагальний період, %
Загальнокомандна	46,8	12,6	14,5	11,4
Групова не індивідуалізована	20,4	28,6	25,0	11,1
Групова індивідуалізована	8,9	14,5	10,6	22,2
Командна індивідуалізована	6,3	10,8	10,1	33,3
Командна не індивідуалізована	17,6	38,6	33,3	11,5

ІІ. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

<i>Продовження табл. 1</i>				
Індивідуалізовано самостійна	–	5,1	6,5	11,5
Усього	100	100	100	100

Примітка. * – спеціально-підготовчий етап.

При індивідуалізовано самостійній формі гравці виконували ігрові завдання самостійно, але при цьому необхідно було дотримуватися кожному з них специфіки ігрового амплуа.

Співвідношення тренувальних занять кваліфікованих футболістів за формою проведення на етапах констатувального та формувального експериментів представлено в табл. 1.

Програмою дослідження передбачалося на етапі формувального експерименту зменшення занять загальнокомандної форми з 46,8% до 14,5%, особливо на спеціально-підготовчому етапі, з одночасним збільшенням тренувальних занять за іншими формами.

В першу чергу збільшилася кількість тренувальних занять, що були проведені за груповою індивідуалізованою та індивідуально-самостійною формами організації діяльності футболістів (рис.1). Саме на цих заняттях у найбільшій мірі здійснювалося впровадження авторських програм удосконалення техніко-тактичної підготовленості футболістів.

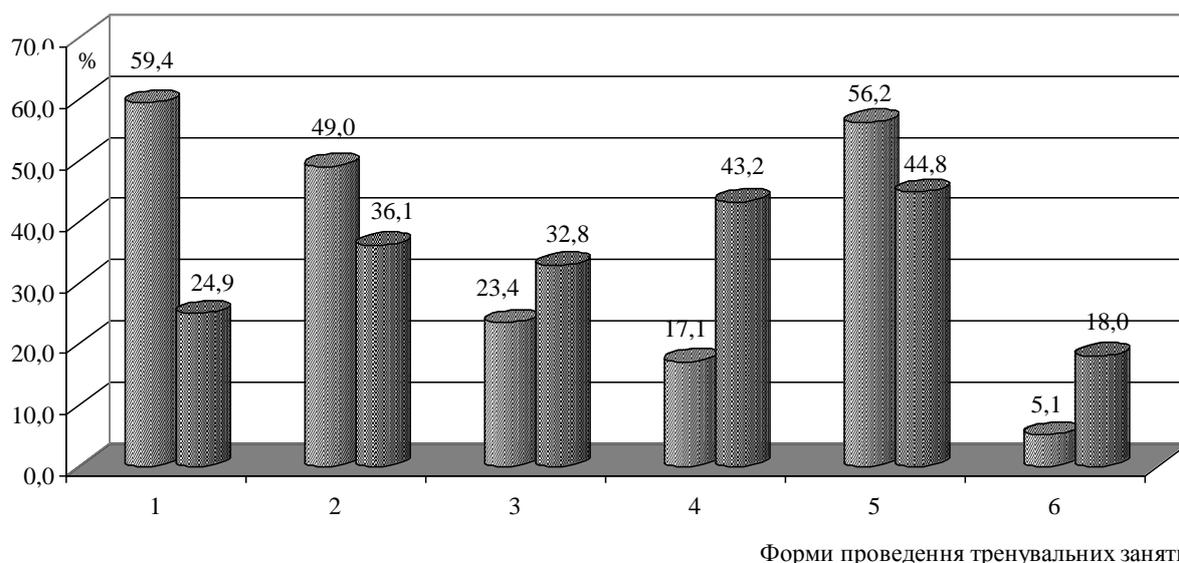


Рис.1. Співвідношення тренувальних занять кваліфікованих футболістів за формою проведення на етапах констатувального та формувального експериментів:

Форми проведення тренувальних занять: 1 – загальнокомандна; 2 – групова не індивідуалізована; 3 – групова індивідуалізована; 4 – командна індивідуалізована; 5 – командна не індивідуалізована; 6 – індивідуалізовано самостійна;

■ – констатувальний експеримент; ▣ – формувальний експеримент

Перерозподіл тренувальних навантажень на етапі формувального експерименту не лише за спрямованість і засобами, але і за формами організації дозволив більш оптимально здійснювати тренерські впливи щодо підвищення рівня спортивної підготовленості футболістів.

Результати, отримані в дослідженні, дозволили не лише підтвердити дані попередніх досліджень, але і їх доповнити. Водночас у дослідженні отримано нові дані, що стосуються проблеми організації навчально-тренувальних занять кваліфікованих футболістів у відповідності до форм їх проведення.

Висновки:

Теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури дозволяє робити висновки, що визначальними чинниками формування структури та змісту тренувального процесу у футболі є календар змагань, періоди підготовки та рівень підготовленості гравців. Великий вплив на рівень підготовленості кваліфікованих футболістів упродовж річного циклу підготовки здійснюється через правильне дозування обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень в річному циклі підготовки. Структура та зміст тренувальних навантажень в основному спрямована на технічну, тактичну та фізичну підготовки.

Встановлено, що у процесі річного циклу підготовки використовувалися такі форми проведення тренувальних занять з кваліфікованими футболістами: загальнокомандна, групова неіндивідуалізована, групова індивідуалізована, командна індивідуалізована, командна неіндивідуалізована, індивідуалізовано-самостійна

Визначено, що на етапі формування експерименту відбулось зменшення занять загальнокомандної форми з 46,8% до 14,5%, особливо на спеціально-підготовчому етапі, з одночасним збільшенням тренувальних занять за іншими формами.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на дослідження структури та змісту тренувальних занять кваліфікованих футболістів на різних етапах підготовки.

Список літературних джерел:

1. Барамилзе А. М. Построение тренировок в полготовительном периоде футболистов высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры". ВНИИФК. М., 1990. 24 с.

2. Булатова М. М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. НУФВС. К., 1996. 50 с.

3. Годик М. А. Система подготовки футболистов высокой квалификации. Футбол: учебник для ин-тов физ. культуры. Под ред. Полишкиса М. С., Выжгина В. А. М.: Физкультура, образование и наука, 1999. С. 175 – 234.

4. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография. Винница : Планер, 2006. 683 с.

5. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: монография. Луганск : Знание, 2009. 258 с.

6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение : учебник. К.: Олимпийская литература, 2004. 806 с.

7. Харабуга С. Г., Банкин В. Н., Колляс Х. Основные положения в системе подготовки спортсменов высокого класса. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. Под ред. Ермакова С. С. Х., 2002. № 1. С. 33 – 45.

8. Шамардин В. Методика построения годичного цикла подготовки. Футбол-Профи. – Донецк, 2006. С. 24 – 25.

9. Шестаков М. М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх : автореф. дисс. ... д-ра пед. наук : спец.: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». М., 1992.

References:

1. Baramidze A. M. Construction of training in the preparatory period of players of high qualification: the author's abstract. dis. ... cand. ped. Sciences: spec. 13.00.04 "Theory and Methods of Physical Education. Sports Shadowing and Recreational Physical Culture". VNIIFK. M., 1990. 24 p.

2. Bulatova M. M. Theoretical and methodical foundations for the realization of the functional reserves of athletes in training and competitive activities: thesis. dis. ... Dr. ped. sciences. NUFVS. K., 1996. 50 p.

3. Godik M. The system of training of football players of high qualification. Football: a textbook for universities of physical culture. Ed. by Polishkis M. S., Vvzhgina V.A. M. : Physical Culture, Education and Science. 1999. P. 175 - 234.

4. Kostvukevich V. M. Management of the training process of players in the annual cycle of preparation: monograph. Vinnytsia: Planer, 2006. 683 p.

5. Maksimenko I. G. Competitive and training activity of football players: monograph. Lugansk: Knowledge, 2009. 258 p.

6. Platonov V. N. The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical application: textbook. K.: Olympic literature, 2004. 806 p.

7. Kharabuga S. G., Bankin V. N., Kollias Kh. Basic provisions in the system of training of high-class athletes. Physical education of students of creative specialties: Coll. of sci. works. Ed. by Ermakova S. S. Kh., 2002. № 1. pp. 33 - 45.

8. Shamardin V. Method of construction of one year training cycle. Football – Prof. - Donetsk, 2006. pp. 24-25.

9. Shestakov M. M. Individualization of the training process in team sports games: the author's abstract. diss. ... Dr. ped. Sciences: special.: 13.00.04 "Theory and methods of physical education, sports training and physical fitness. M., 1992. 44 p.

10. Szyngier W., Gumola W. Monitorowanie treningu piłkarzy nożnych o różnym poziomie

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

44 с. 10. Szyngier W., Gumola W. Monitorowanie treningu piłkarzy nożnych o różnym poziomie zaawansowania sportowego. Teoretyczne i praktyczne aspekty nowoczesnej gry w piłkę nożną. Opole, 2009. S. 177 – 192.

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1293764>

Відомості про авторів:

Карпа І. Я.; orcid.org/0000-0002-2164-1793; igr-karpa@ukr.net; Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вул. Тадеуша Костюшка, 11, Львів, Львівська область, 79000, Україна.