



Управління підготовкою футболістів в підготовчому періоді з урахуванням їх ігрового амплуа

Овчаренко С., Яковенко А.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Анотація. Дана робота присвячена розробці моделі навчально-тренувального процесу футболістів з урахуванням їх ігрового амплуа в підготовчому періоді.

Ключові слова: підготовчий період, тестування, навантаження, рухомі якості.

Вступ. 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 [1, 2]. Сьогодні, коли в області футболу накопичився великий експериментальний матеріал, а практичний досвід отримав ґрунтовне узагальнення, з'явилася можливість подальшої розробки цієї проблеми.

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 корекції до навчально-тренувального процесу [3].

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 впливі на динаміку окремих фізичних якостей футболістів [4]. 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 в підготовчому періоді з урахуванням їх ігрової спеціалізації.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: аналіз і узагальнення літературних даних; педагогічні спостереження; педагогічне тестування з вимірюванням спеціальної витривалості (біг 7x50 м); швидкісних якостей (біг 10м і 50м); стрибучості (стрибок вгору з місця); методи математичної статистики.

На першому етапі дослідження (сезон 2015-2016 р.) проводилося вивчення структури і змісту підготовчого періоду команди "Мир" (м. Горностаєвка Херсонської області), що бере участь у чемпіонаті України II ліги. На другому етапі експерименту (сезон 2016-2017 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 взяли участь 22 футболісти.

Результати досліджень та їх обговорення. Нами був проведений аналіз тренувального процесу команди "Мир" під час підготовки до II круга чемпіонату України сезону 2015-2016 року. Особливістю планування тренувального процесу в даному періоді слід зазначити чималий об'єм застосування вправ змішаної спрямованості на другому і третьому етапі підготовки, що, на нашу думку, не завжди дозволяє добиватися максимальної завантаженості 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 були проведені педагогічні 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. На підставі отриманих даних нами була проведена теоретична розробка і експериментальна перевірка моделей тренувальних програм для підготовчого періоду підготовки, 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 (табл.1).

При плануванні навантаження був застосований диференційований підхід до гравців різного амплуа. У тренувальному процесі планувалися заняття, в яких футболісти, розділені по 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 нападу 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 швидкісний-силових якостей і спеціальної витривалості.

Таблиця 1

Структура тренувальних навантажень команди "Мир" на етапах підготовчого періоду в ході педагогічного експерименту

Параметри навантаження	Втягуючий етап	Загально підготовчий етап			Спеціально- підготовчий етап			Передзма- гальний етап
		зах- ки	півзах- ки	нап-чі	зах-и	півзах-ки	нап-чі	
Кількість трен. днів	14	22	22	22	20	20	20	5
Кількість тренувань	22	37	37	37	35	35	35	7
Об'єм трен. 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

Ефективність розробленої моделі підготовки оцінювалася за наслідками тестувань фізичної підготовленості гравців. Після проведення повторного тестування слід зазначити більш значущий приріст в показниках фізичної підготовленості футболістів всіх амплуа в порівнянні з аналогічним періодом попереднього сезону (таблиця 2).

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.



Таблиця 2

Статистичні характеристики показників рухових якостей футболістів команди "Мир" залежно від ігрового амплуа в процесі виконання експериментальної програми, $X \pm m$

Рухові якості	Тестування	Сезон 2015-2016 р.			Сезон 2016-2017 р.		
		захисники	півзах-ки	нападаючі	захисники	півзах-ки	ападаючі
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 зимнього підготовчого періоду; II – тестування в кінці зимнього підготовчого періоду.

Висновок. Проведений аналіз сучасного стану з питань фізичної підготовки футболістів показав, що 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. 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 в змагальному періоді.

Список використаної літератури.

1. Шамардин В.Н. *Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации*. Днепропетровск, 2012. 351с.
2. Максименко И.Г. *Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: монографія*. Луганск, 2009. 258с.
3. Лисенчук Г., Попов А., Хоменко А. Особливості фізичної підготовки футболістів на сучасному етапі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. К., 2013. №3. С.17-21.
4. Костюкевич В.М. *Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник*. Вінниця, 2016. 159 с.