

Особливість побудови тренувального процесу в підготовчому періоді футзалістів ФК «Продуксім»

Стрикаленко Є.А.¹, Шалар О.Г.¹, Гузар В.М.²

¹Херсонський державний університет,

²Херсонська державна морська академія*

Анотація. В статті представлений скорочений зміст побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продуксім» в підготовчому періоді. Рекомендовано застосовувати три мезоцикли тренувального процесу, а саме: втягуючий, спеціально-підготовчий та контрольний-підготовчий періоди.

Ключові слова: футзалісти; тренування; мезоцикл; підготовчий період.

Вступ. На сучасному етапі розвитку футболу особливе місце займає раціональна побудова тренувальних занять та планування цієї роботи протягом тривалого часу. Задача сьогодення полягає в використанні лише тих засобів і методів, які можуть ефективно й різнобічно вплинути на різні сторони підготовки футболіста (Гузар, Шалар, & Норик, 2014; Жосан, Хоменко, & Шалар, 2016; Шалар, Гузар, & Хоменко, 2019). Раціональна побудова тренувального процесу дозволить підвищити ефективність змагальної діяльності та дозволить досягти максимально високих результатів на змаганнях найвищого рівня (Губа, 2016; Гусев, Стрикаленко, & Шалар, 2014; Зеленців, Лобановський, Коуэрвер, & Ткачук, 1996; Соломонко, Лисенчук, & Соломонко, 1997).

Мета роботи: розкрити особливості побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продуксім» в підготовчому періоді.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Херсонської футзальної команди ФК «Продуксім», яка є діючим чемпіоном України й виступає в Екстра Лізі України. Під час проведення тренувальних зборів, які тривали по три тижні кожний, футболісти проводили по два тренування в день з конкретним завданням на кожне тренування. Перший збір відбувався з акцентуванням уваги на фізичну підготовку футболістів. Протягом даного збору відбувалось поступове втягування організму в тренувальний та змагальний процес сезону 2019-2020 років.

Результати дослідження. План тренувальної роботи втягуючого мезоциклу на загально-підготовчому етапі представлено в таблиці 1.

Основними завданнями даного мезоциклу є підвищення загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічний розвиток фізичних здібностей та удосконалення техніко-тактичної майстерності, проте лише настільки наскільки дозволяє рівень розвитку рухових якостей.

Стосовно змісту тренувальної роботи зазначимо, що більша частина вправ виконуються без м'яча, спрямованість тренувань зорієнтована на

комплексне вдосконалення всіх видів підготовки з незначною перевагою загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Таблиця 1.

Характеристика тренувальної роботи першого мезоциклу підготовчого періоду футзалістів ФК «Продуксім», %

Характеристика навантаження		Тренувальні тижні (6 днів по 2 заняття)		
		1-й	2-й	3-й
Зміст роботи	З м'ячем	30	30	30
	Без м'яча	70	70	70
Спрямованість тренування	Фізична підготовка	20	25	30
	Технічна підготовка	15	20	20
	Тактична підготовка	5	5	10
	Комплексна	60	50	40
Координаційна складність	З єдиноборствами	30	40	30
	Без єдиноборств	70	60	70
Інтенсивність	59-65%	5	5	5
	66-71%	75	65	55
	74-79%	15	20	25
	83-87%	5	5	10
	93-100%	-	5	5
Величина навантаження	Мала	10	10	10
	Середня	70	60	55
	Велика	10	15	20
	Ігрова	10	15	15
Обсяг роботи	Зарядка 30' Ранкове заняття 60' Вечірнє заняття 90'	21 год.	21 год.	21 год.

Режим роботи протягом першого мезоциклу складається з трьох тренувань на добу одним з яких є зарядка та два повноцінних тренування. Тривалість зарядки складає 30 хвилин, першого тренування – 60 хвилин, а другого тренування – 90 хвилин. План тренувальної роботи базового мезоциклу на спеціально-підготовчому етапі представлено в таблиці 2.

Основним завданням другого мезоциклу є подальше підвищення рівня функціональних можливостей організму спортсменів й удосконалення техніки володіння м'ячем в умовах, наближених до змагальних.

Основною відмінністю базового мезоциклу є суттєве збільшення інтенсивності та об'єму тренувальної роботи, що в загальному плані призводить до збільшення величини навантаження. Стосовно видів підготовки зазначимо, що в спеціально підготовчому етапі значно збільшився відсоток часу відведеного на вдосконалення технічної підготовленості футзалістів. Відповідно зросла кількість часу на роботу з м'ячем та роботу в єдиноборствах. Сумарний час відведений на тренувальну роботу також підвищився до 24 годин на тиждень. План тренувальної роботи в контрольно-підготовчому мезоциклі на перед змагальному етапі представлено в таблиці 3.

Таблиця 2.

Характеристика тренувальної роботи другого мезоциклу підготовчого періоду футболістів ФК «Продуксім», %

Характеристика навантаження		Тренувальні тижні (6 днів по 2 заняття)		
		1-й	2-й	3-й
Зміст роботи	З м'ячем	40	50	50
	Без м'яча	60	50	50
Спрямованість тренування	Фізична підготовка	40	40	40
	Технічна підготовка	20	20	20
	Тактична підготовка	10	15	15
	Комплексна	30	25	25
Координаційна складність	З єдиноборствами	40	50	50
	Без єдиноборств	60	50	50
Інтенсивність	59-65%	5	5	5
	66-71%	35	35	30
	74-79%	45	40	45
	83-87%	10	15	15
	93-100%	5	5	5
Величина навантаження	Мала	10	10	10
	Середня	25	25	25
	Велика	50	45	45
	Ігрова	15	20	20
Обсяг роботи	Зарядка 30' Ранкове заняття 90' Вечірнє заняття 120'	24 год.	24 год.	24 год.

Таблиця 3.

Характеристика тренувальної роботи в третьому мезоциклі підготовчого періоду футболістів ФК «Продуксім», %

Характеристика навантаження		Тренувальні тижні (6 днів по 2 заняття)		
		1-й	2-й	3-й
Зміст роботи	З м'ячем	60	70	70
	Без м'яча	40	30	30
Спрямованість тренування	Фізична підготовка	20	25	20
	Технічна підготовка	35	30	30
	Тактична підготовка	15	15	20
	Комплексна	30	30	30
Координаційна складність	З єдиноборствами	50	50	50
	Без єдиноборств	50	50	50
Інтенсивність	59-65%	5	5	5
	66-71%	65	55	50
	74-79%	25	25	25
	83-87%	5	10	15
	93-100%	-	5	5
Величина навантаження	Мала	10	10	10
	Середня	60	50	50
	Велика	10	15	20
	Ігрова	20	25	20
Обсяг роботи	Зарядка 30' Ранкове заняття 120' Вечірнє заняття 120'	27 год.	27 год.	27 год.

Основним завданням третього мезоциклу стало наступне: підвищення спеціальної фізичної підготовленості, вдосконалення техніко-тактичної майстерності в умовах, наближених до змагань.

Вивчаючи зміст контрольної-підготовчої мезоциклу зазначимо, що в ньому відбувається значна інтенсифікація тренувального процесу з переважним пріоритетом на техніко-тактичну діяльність. Також протягом даного мезоциклу значно збільшується кількість контрольних ігор з різними суперниками, як за стилем гри так і за рівнем підготовленості. Паралельно з цим відбувається подальше збільшення загально тренувального часу до 27 годин на тиждень.

Висновок. В процесі підготовки футзалістів варто забезпечити реалізацію такої методики, яка дала б змогу спортсмену не лише мати достатньо високі показники розвитку фізичних якостей, а й реалізувати їх в умовах змагальної діяльності.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Губа, В. П. (2016). *Теорія і методика міні-футбола (футзала)*. М.: Спорт.
- Гузарь, В. Н., Шалар, О. Г., & Норик, А. О. (2014). Взаимоотношения как аспект психологического климата женской футбольной команды. *Физическое воспитание студентов*, 2, 8-12. doi: 10.6084/m9/figshare.906307
- Гусев, В. Г., Стрикаленко, Є. А., & Шалар, О. Г. (2014). Аналіз фізичної підготовленості футболістів високого класу. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, 6 (49), 35-42.
- Жосан, І. А., Хоменко, В. В., & Шалар, О. Г. (2016). Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу 2014 року. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 3 (72), 60-63
- Зеленців, А. М., Лобановський, В. В., Коуэрвер, В., & Ткачук, В. П. (1996). *Уроки футболу*. Київ. Олімпійська література.
- Соломонко, В. В., Лисенчук, Г. А., & Соломонко, О. В. (1997). *Футбол*. Київ. Олімпійська література,
- Шалар, О. Г., Стрикаленко, Є. А., & Ємельянова, Ю. І. (2009). Формування особистості юних футболісток. *Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 10, 277-280
- Шалар, О. Г., Гузар, В. М., & Хоменко, В. В. (2019). Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів. *Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення*, 200-205.

Відомості про авторів

Гузар Віктор Миколайович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання
Херсонська державна морська академія

E-mail: guzarv59@gmail.com;

<https://orcid.org/0000-0002-4427-2425>;

Шалар Олег Григорович – доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, кандидат педагогічних наук, доцент

Херсонський державний університет

<https://orcid.org/0000-0003-1866-9143>

E-mail: shalar@ksu.ks.ua

Стрикаленко Євгеній Андрійович – завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Херсонський державний університет

<https://orcid.org/0000-0001-7686-8736>

E-mail: strikalenko76@gmail.com

Надійшла до редакції 07.01.2020 р.