

**ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

*Степанов Василий, Сырхи
Сергей* ГУФВС Республика
Молдова

Аннотации:

Эффективность соревновательной деятельности футболистов зависит, главным образом, от рациональности построения тренировочного процесса. В этом отношении рассматривается задача выявления рациональной структуры физической подготовленности футболистов на этапах соревновательного периода.

PLANNING OF THE TRAINING PROCESS OF FOOTBALLERS OF HIGH QUALIFICATION IN THE COMPETITIVE PERIOD
Stepanov Vasyl', Syrhi Serhiy The effectiveness of the competitive activity of players depends on the rationality of the construction of the training process. In this regard, the problem of identifying the rational

ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ
Степанов Василь, Сырхи Сергій Ефективність змагальної діяльності футболистів залежить, головним чином, від раціональності побудови тренувального процесу. В цьому

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Другая задача исследования заключалась в разработке модели тренировочного процесса на основе взаимодействия микроциклов различной преимущественной направленности.

structure of the physical fitness of players at the stages of the competitive period is considered. Another task of the study was to develop a model of the training process based on the interaction of microcycles of different preferential orientation.

відношенні розглядається завдання виявлення раціональної структури фізичної підготовленості футболістів на етапах змагального періоду. Інше завдання дослідження полягало в розробці моделі тренувального процесу на основі взаємодії мікроциклів різної переважної спрямованості

Ключевые слова:

планирование, тренировка, двигательные качества, подготовленность, нагрузка, соревнования, футболисты.

planning, training, physical qualities, preparedness, load, competition, football players.

планування, тренування, рухові якості, підготовленість, навантаження, змагання, футболісти.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований. Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе основано на высоком уровне организации тренировочного процесса.

Расширение соревновательной практики в футболе, длительный соревновательный период, предполагает изыскание новых перспективных резервов тренировки, определение рациональных подходов к планированию различных структур тренировочного процесса.

Вполне очевидна актуальность для практики футбола разработки научно-обоснованной методики планирования подготовки футболистов в соревновательном периоде.

Многие авторы [1, 4, 7] высказывают мнение, что эффективным является путь оптимизации средств и методов подготовки. Причем отмечается приоритет интервального метода тренировки в повышении уровня физической подготовленности.

Цель исследования. Оптимизация управления учебно-тренировочным процессом футболистов на основе планирования подготовки в соревновательном периоде.

Предполагалось, что планирование блоков развивающих и поддерживающих нагрузок различной направленности с учетом календаря соревнований и структуры подготовленности, повысит эффективность соревновательной деятельности футболистов.

Задачи исследования:

1. Выявить показатели соревновательной и тренировочной деятельности футболистов в соревновательном периоде.

2. Определить структуру физической подготовленности футболистов на этапах соревновательного периода.

3. Разработать модель тренировочного процесса в соревновательном периоде футболистов на основе взаимодействия микроциклов различной преимущественной направленности.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

1. Изучение и анализ научно-методической литературы.

2. Педагогическое наблюдение и хронометраж в тренировочном процессе.

3. Педагогическое тестирование с измерением:

- специальной выносливости

- скоростных качеств

- скоростно-силовых качеств

4. Регистрация показателей соревновательной деятельности.

5. Методы математической статистики.

6. Педагогический эксперимент.

Исследование проводилось на протяжении двух лет, март 2015 – апрель 2017. Исследование проводилось на базе ФК «Дачия-2» (Кишинэу).

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность управления подготовкой футболистов во многом зависит от правильного распределения тренировочных нагрузок в течение длительного спортивного сезона [2, 6].

Исходя из задач исследования, целесообразно детально остановиться на распределении частных объемов нагрузки в соревновательном периоде футболистов [1, 4].

Отличительной чертой соревновательного периода является достаточно стабильный объем нагрузок преимущественно аэробной направленности (38%). Нагрузки смешанной (аэробно-анаэробной) направленности составляют 25-27% в структуре физических нагрузок футболистов. Значительные перепады отмечаются в объемах нагрузок преимущественно анаэробно-алактатной направленности. В начале соревновательного периода они составляют 12%, затем они снизились до 7% и на последних этапах периода их объем увеличился до 13-14%. Обращает на себя внимание низкий объем нагрузок анаэробно-гликолитической направленности – от 2% до 4% времени.

На уровень физической подготовленности влияют не только частные объемы нагрузок, но и методы их выполнения [1, 3, 5].

Подавляющее большинство физических нагрузок в тренировочном процессе футболистов выполняются переменным и повторным методами. На этапах соревновательного периода упражнения, выполняемые переменным методом, занимают значительное время – от 62% до 72%.

Незначительный объем физических нагрузок, выполнялись равномерным методом. Необоснованно мало времени отводится интервально-серийному методу тренировки.

Анализ динамики физической подготовленности футболистов на этапах соревновательного периода (в ходе констатирующего эксперимента) показывает, что стабильность в структуре двигательных качеств отсутствует. Особенно подвержены вариативности скоростные и скоростно-силовые качества. Более устойчивая динамика характерна для специальной выносливости.

Анализ динамики структуры физической подготовленности футболистов на различных этапах соревновательного периода, показывает, что соотношение двигательных качеств сохраняется на втором и третьем этапах тестирования. Это говорит о стабилизации уровня физической подготовленности футболистов. В периоде стабилизации структура физической подготовленности характеризуется следующим соотношением двигательных качеств: специальная выносливость – 30-31%, стартовая скорость – 21-23%, дистанционная скорость – 23-25%, прыгучесть – 20-21%.

К концу соревновательного периода наблюдается снижение показателей прыгучести и дистанционной скорости футболистов, что неизбежно сказывается на структуре физической подготовленности.

Причиной этому является то, что в соревновательном периоде тренировочные нагрузки характеризуются однообразием средств и методов тренировки. Основными тренировочными нагрузками являются аэробные и смешанные – 60% от общего объема, а методами тренировки – повторный и переменный.

Критерием подготовленности спортсменов высокой квалификации принято считать результат, показанный в соревнованиях [2, 5, 7, 8]. Динамика ТТД и допущенного брака в ходе соревновательного периода имеет высокий уровень вариативности. На первых двух этапах соревновательного периода суммарный показатель ТТД составил 662 и 665 ТТД при проценте брака 35% и 34%. Особенностью третьего этапа является выход на уровень модельных характеристик ТТД (721, брак 29). Четвертый этап характеризуется снижением

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

показателей ТТД (б48, брак 27), что свидетельствует о снижении уровня и дестабилизации структуры физической подготовленности.

Предполагалось, что построение тренировочного процесса с учетом закономерностей достижения оптимальной структуры подготовленности, вариативности средств и методов на различных этапах подготовки, позволит повысить эффективность управления соревновательной деятельностью квалифицированных футболистов.

Реализация задач основного педагогического эксперимента позволило установить следующее.

Первый этап соревновательного периода характеризуется значительным увеличением частного объема нагрузок анаэробно-гликолитической направленности до 15%. Превалирующим при выполнении этих нагрузок является интервальный метод тренировки. Наряду с этим возрастает объем упражнений аэробной направленности в поддерживающих и восстановительных микроциклах. В то же время, на данном этапе, соотношение нагрузок анаэробно-алактатной направленности уменьшается до 10%.

На втором этапе уменьшается объем тренировочных средств аэробной и гликолитической направленности, но возрастает объем работы смешанной и анаэробно-алактатной направленности, выполняемой повторным и интервальным методами.

На третьем этапе сопряжено совершенствовались специальная выносливость и технико-тактическое мастерство футболистов путем выполнения упражнений преимущественно аэробно-анаэробной направленности. Основным методом выполнения нагрузок на этом этапе являлся переменный метод.

В целях выявления эффективности предложенной методики проведено тестирование и зарегистрированы показатели технико-тактической деятельности команды в матчах.

Исходный уровень физической подготовленности является низким. Так оценки скоростно-силовых качеств, стартовой и дистанционной скорости составляют лишь 2 балла, специальной выносливости -3 балла.

Результаты тестирования в конце первого соревновательного этапа показывают увеличение уровня двигательных качеств. Наиболее значимый прирост (более 5%) наблюдается в скоростных качествах и в оценке специальной выносливости. Самый минимальный прирост отмечен для скоростно-силовых качеств, который составил всего лишь один балл.

На втором этапе соревновательного периода не выявлено существенного прироста физической подготовленности футболистов, по отношению к первому этапу подготовки.

Характерной особенностью третьего этапа явился прирост уровня специальной выносливости, что составляет 7 баллов в шкале оценок уровня физической подготовленности футболистов.

С целью проверки эффективности методики этапного планирования подготовки были проведены наблюдения за соревновательной деятельностью.

На всех этапах соревновательного периода структура ТТД практически поддерживается на одном уровне и ее динамика выглядит следующим образом: на первом этапе – 744; на втором – 734 и на третьем – 749 ТТД. Сопоставление полученных данных позволяет судить, что структура технико-тактической деятельности помимо увеличения имеет тенденцию и к рациональности. Процент брака также имеет тенденцию к снижению.

Таким образом, планирование тренировочного процесса на основе рационального сочетания развивающего и поддерживающего режимов тренировки, вариативности средств и методов тренировки является приоритетным направлением в управлении подготовкой квалифицированных футболистов.

Выводы.

1. Тренировочный процесс квалифицированных футболистов в соревновательном периоде характеризуется следующим соотношением средств и методов:

- аэробные-38%
- аэробно-анаэробные - 28%
- анаэробно-алактатные - 12%
- анаэробно-гликолитическая - 4%
- соревновательная - 18%.

2. Наиболее эффективными методами тренировки в соревновательном периоде в порядке значимости являются переменный, повторный, интервальный.

3. Структура физической подготовленности футболистов на различных этапах соревновательного периода не подвержена значительным колебаниям. На фоне относительно стабильных показателей скоростных качеств и специальной выносливости наблюдается снижение уровня развития скоростно-силовых качеств.

4. Период стабилизации структуры физической подготовленности (1,0 -1,5 месяца) характеризуется следующим соотношением двигательных качеств:

- специальная выносливость – 30% - 31%
- стартовая скорость – 21% - 23%
- дистанционная скорость – 23% - 25%
- скоростно-силовые – 20% - 21%.

5. Структура тренировочных нагрузок, составляющих экспериментальный период предлагает стабилизацию уровня физической подготовленности. Следовательно, показатели соревновательной деятельности в периоде педагогического эксперимента приобретают рациональную структуру.

6. Исходя из полученных данных установлено, что уровень развития двигательных качеств в среднем составляет 20 баллов. В первом и третьем этапах экспериментальной программы достигается прирост игровой активности до 740-750 ТТД, с коэффициентом эффективности -0,73.

Список использованной литературы

1. Букуев М.О. Методика этапного программирования тренировочных нагрузок у высококвалифицированных футболистов в годичном цикле. Дис. ... канд. пед. наук. / М.О. Букуев. – М., 1988. – 160 с.

2. Йорданская Ф.А. Диагностика и оценка специальной работоспособности футболистов. // Сб. Оценка специальной работоспособности спортсменов разных видов спорта: (диагностика, механизмы адаптации, средства коррекции). / Под об. Ред. Ф.А. Йорданской. / Ф.А. Йорданская, О.И. Романцев, В.Н. Кузьмина – М., 1993. – С. 28-39.

3. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. / В.М. Костюкевич – Винница: Планер, 2006. – 683 с.

4. Костюкевич В.М. Контроль і аналіз змагальної діяльності в елітному футболі. / В.М. Костюкевич. - // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. - Випуск 9. - Вінниця, 2010. - С. 80-88.

5. Костюкевич В.М. Футбол. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. / В.М. Костюкевич. – В.: ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 260 с.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

7. Пшибыльский В. Физическая подготовленность квалифицированных футболистов разных игровых амплуа. / В. Пшибыльский, З. Ястжемский // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №3. – С. 52-55.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

8. Сучилин А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола. Автореф. дис. д-ра пед. наук в виде науч. докл. / А.А. Сучилин – Волгоград, 1997. – 74 с.

9. Georgescu M. Factori medico-biologici cu influență directă asupra nivelului de pregătire fizică a fotbaliștilor. //Rombol tehnic nr.8. FRF și Școala Națională de antrenori. – București., – 1996., p. 6-15.

□