

**АДАПТАЦІЯ ФУТБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД
ДО ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

Самусь Андрій

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра
Довженка

Анотації:

Стаття присвячена вивченню впливу тренувальних навантажень на адаптаційні можливості футболісток студентської команди. В результаті спостереження за тренувальним процесом футболісток було визначено співвідношення тренувальних

ADAPTATION OF STUDENT TEAM'S FEMALE FOOTBALL PLAYERS TO THE TRAINING LOADS Samus' Andriy In the article is studied the impact of training loads on adaptive capacity of student team's female football players. As a result of monitoring the training process of

АДАПТАЦИЯ ФУТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ Самусь Андрей Статья посвящена изучению влияния тренировочных нагрузок на адаптационные возможности футболісток студенческой

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

занять з різною величиною навантажень в підготовчому періоді річного циклу підготовки. З метою вивчення адаптаційних можливостей спортсменок здійснювалася функціональна діагностика, яка передбачала визначення показників фізичної працездатності (PWC₁₇₀) та максимального споживання кисню.

female football players was determined the ratio of trainings with different magnitude of loads in the preparatory period of the annual training cycle. The functional diagnostics, which included the determination of the physical working capacity (PWC₁₇₀) and maximal oxygen consumption to study the adaptive capacities of athletes was performed.

команды. В результате наблюдения за тренировочным процессом футболисток было определено соотношение тренировочных занятий с различной величиной нагрузок в подготовительном периоде годичного цикла подготовки. С целью изучения адаптационных возможностей спортсменок осуществлялась функциональная диагностика, которая предусматривала определение показателей физической работоспособности (PWC₁₇₀) и максимального потребления кислорода.

Ключові слова:

футболістки, тренувальні навантаження, підготовчий період, фізична працездатність, максимальне споживання кисню.

female football players, training loads, preparatory period, physical working capacity, maximal oxygen consumption.

футболистки, тренировочные нагрузки, подготовительный период, физическая работоспособность, максимальное потребление кислорода.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Загальнодоступність, емоційність, можливість навчитися виконувати складні дії з м'ячем обумовили велику популярність футболу в нашій країні. Саме тому футбол приваблює велику кількість дітей та молоді до занять в ДЮСШ, СДЮШОР, спортивних секціях шкіл, технікумів, вузів. Зацікавленість футболом з кожним роком зростає не тільки серед хлопців, але й серед дівчат, і цьому в значній мірі сприяють вагомі досягнення жіночої національної збірної України з футболу [2]. Варто також зазначити, що значна частина досліджень присвячена вивченню різних аспектів підготовки жінок-футболісток [1, 7, 9, 10 та ін.].

Вивчення проблеми адаптації спортсменів до фізичних навантажень має важливе значення для процесу управління їхньою підготовкою. З огляду на це, вивчення закономірностей адаптації спортсменів до фізичних навантажень впродовж багатьох років залишається однією з фундаментальних проблем спортивного тренування [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, 5, 8 та ін.]. Дослідження різних аспектів адаптації спортсменів командних ігрових видів спорту до фізичних навантажень знайшли своє відображення у численних дослідженнях [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**, 2, 10 та ін.]. Разом з тим, подальшого вивчення потребує проблема адаптації футболісток студентських команд до тренувальних навантажень протягом підготовчого періоду річного циклу підготовки, адже саме у підготовчому періоді закладається функціональна база, необхідна для виконання великих обсягів тренувальної роботи, спрямованої на безпосередню підготовку рухової та вегетативної систем організму до ефективної змагальної діяльності, вдосконалюються рухові навички, розвиваються фізичні якості, здійснюється тактична і психологічна підготовка [5]. Вищезазначене обумовлює вибір напрямку та актуальність нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та основ здоров'я Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Мета дослідження – вивчити вплив тренувальних навантажень на адаптаційні можливості футболісток студентської команди протягом підготовчого періоду річного циклу підготовки.

Методи і організація дослідження. У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної літератури, педагогічне

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

спостереження, хронометрування, функціональна діагностика, методи математичної статистики.

У дослідженні, проведеному на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка впродовж підготовчого періоду (вересень – жовтень) 2016 – 2017 навчального року, взяли участь 15 студенток групи підвищення спортивної майстерності з футболу. З метою вивчення адаптаційних можливостей спортсменок здійснювалася функціональна діагностика, яка передбачала визначення показників фізичної працездатності (PWC_{170}) та максимального споживання кисню (МСК). Тестування показників функціональної підготовленості футболісток здійснювалось на початку (вересень 2016 року) і в кінці (жовтень 2016 року) підготовчого періоду річного тренувального циклу.

З метою визначення структури і змісту підготовчого періоду річного циклу підготовки футболісток студентської команди ми здійснювали спостереження і хронометрування тренувальної роботи спортсменок з використанням розроблених протоколів.

Результати дослідження та їх обговорення. Завданнями підготовчого періоду є суттєве підвищення загального рівня функціональних можливостей організму спортсменів, різнобічне і специфічне формування і вдосконалення рухових здібностей, навичок і вмінь, розвиток фізичних якостей, що найбільш ефективно впливають на підвищення рівня опанування прийомами техніки і тактики гри [5].

Характер і ступінь адаптаційних змін залежить від інтенсивності і тривалості фізичних вправ, методики тренування і частоти тренувальних дій, а також від генетичних передумов і рівня попередньої активності людини. Фізичні навантаження неоднакової величини та інтенсивності здійснюють різний вплив на організм. Мале навантаження не викликає помітних змін, навантаження середньої інтенсивності стимулює морфофункціональну перебудову організму відповідно новому рівню діяльності [5, 8].

Тривалість підготовчого періоду жіночої футбольної команди становила 63 дні й передбачала проведення загальнопідготовчого і спеціально-підготовчого етапів. Всього було проведено 45 тренувальних занять. В результаті спостереження та хронометрування тренувальної роботи було визначено співвідношення тренувальних занять за величиною навантажень (рис. 1). Частка тренувальних занять з малим навантаженням становила 15,5 % (7 занять), із середнім навантаженням – 57,8 % (26 занять), з великим навантаженням – 26,7 % (12 занять).

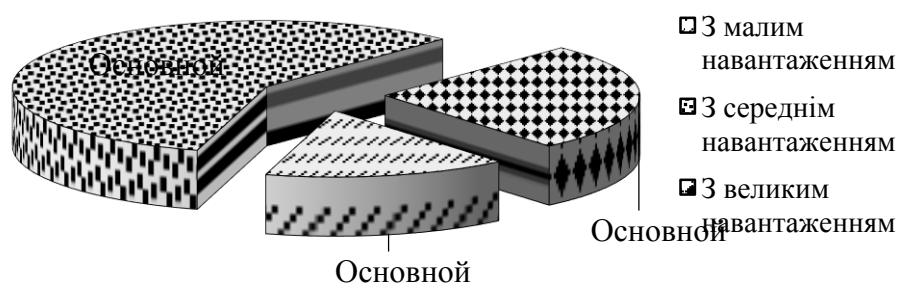


Рис. 1. Співвідношення тренувальних занять з різною величиною навантаження (%) впродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки жіночої студентської футбольної команди

Адаптаційні зміни під впливом тренувальних навантажень викликають фізіологічні та біохімічні зрушення в організмі спортсменів, підвищують рівень тренуваності та здібність до виконання специфічних рухових завдань [8]. Критеріями адаптації спортсменів до фізичних навантажень є показники функціональної підготовленості. Функціональну підготовленість

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

гравців визначають як сукупність тих характеристик і властивостей організму, які прямо або опосередковано обумовлюють робочу продуктивність у грі. Футболістки досягають високих показників функціональної підготовленості завдяки фізичній підготовці, яка одночасно підвищує рівень рухових можливостей, що створюють основу результативних дій гравця [6].

Результати функціональної діагностики спортсменок на початку і в кінці підготовчого періоду річного циклу підготовки відображено в таблиці 1, аналіз якої дозволяє зазначити позитивну динаміку всіх показників (рис. 2).

Таблиця 1

Зміна показників функціональної підготовленості футболісток студентської команди (n = 15) впродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки

Показники функціональної підготовленості	Початок підготовчого періоду		Кінець підготовчого періоду		$\bar{\Delta x}$ (%)	p
	$\bar{x} \pm m$	S	$\bar{x} \pm m$	S		
PWC _{170 (v)} , м/с	3,02±0,07	0,251	3,29±0,05	0,179	0,27 (8,9)	<0,05
PWC ₁₇₀ , кгм/хв/кг	14,65±0,38	1,441	15,89±0,31	1,153	1,24 (8,5)	<0,05
МСК _{відн} , мл/хв/кг	46,33±1,00	3,746	47,84±0,85	3,170	1,51 (3,3)	>0,05

Функціональна проба, яка ґрунтується на виявленні потужності м'язового навантаження, при якому ЧСС підвищується до 170 уд/хв позначається як тест PWC₁₇₀. У нашому дослідженні для оцінки функціональної підготовленості футболісток ми використовували біговий варіант тесту (PWC_{170 (v)}) – абсолютний та відносний показники. Впродовж підготовчого періоду виявлено статистично достовірне (p<0,05) збільшення PWC_{170 (v)} на 8,9 % (0,27 м/с) та відносного показника на 8,5 % (1,24 кгм/хв/кг).

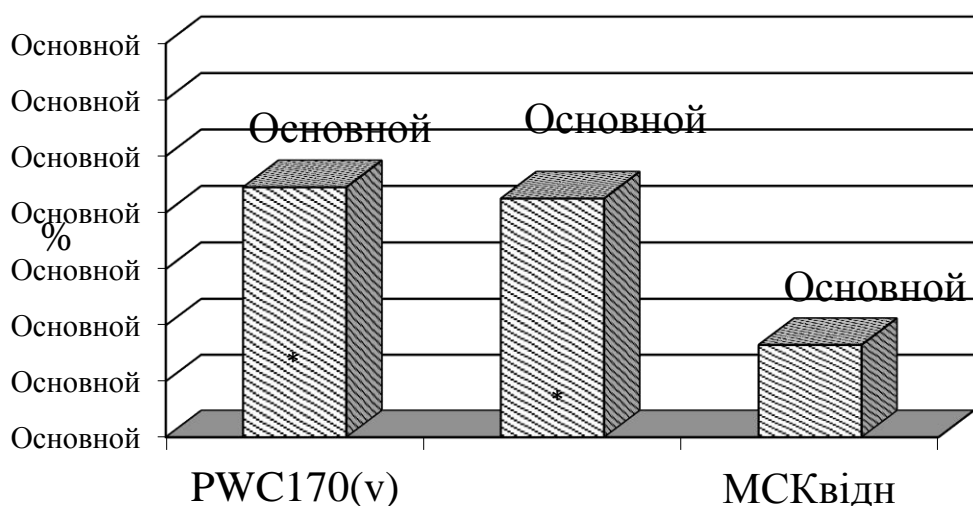


Рис. 2. Зміна показників функціональної підготовленості футболісток студентської команди (n = 15) впродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки:

Примітка: * – статистично достовірна зміна (p<0,05)

Величина МСК надійно характеризує фізичну (аеробну) працездатність спортсмена. В тренувальному процесі футболісток МСК є одним з критеріїв як характеристики загального функціонального стану, так і показником їх адаптації до тренувальних і змагальних

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

навантажень на різних етапах річного тренувального циклу [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Впродовж підготовчого періоду виявлено позитивну динаміку відносного показника максимального споживання кисню кваліфікованих футболісток ($p > 0,05$), який збільшився з $46,33 \pm 1,00$ мл/хв/кг до $47,84 \pm 0,85$ мл/хв/кг на $1,51$ мл/хв/кг, що становить $3,3$ %.

Отже, раціональне планування тренувальних занять у підготовчому періоді річного циклу підготовки позитивно впливає на показники функціональної підготовленості футболісток студентської команди, які характеризують аеробні можливості організму спортсменок.

Висновки.

1. Аналіз спеціальної літератури показав важливість вивчення проблеми адаптації спортсменів до фізичних навантажень для раціонального планування тренувального процесу. При цьому необхідно здійснювати контроль за показниками функціональної підготовленості, які характеризують адаптаційні можливості спортсменів.

2. У результаті спостереження за тренувальним процесом жіночої студентської футбольної команди було визначено співвідношення тренувальних занять з різною величиною навантажень у підготовчому періоді річного циклу підготовки.

3. Аналіз результатів тестування показників функціональної підготовленості футболісток студентської команди дозволяє зауважити раціональне планування тренувального процесу в підготовчому періоді річного циклу підготовки. Зокрема, спостерігається збільшення $PWC_{170(V)}$ на $8,9$ % та відносного показника на $8,5$ % ($p < 0,05$), а також максимального споживання кисню на $3,3$ % ($p > 0,05$).

Перспективи подальших досліджень передбачається провести в напрямку вивчення адаптаційних можливостей футболісток студентської команди на різних етапах річного циклу підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Будзин В. До питань підходів тренувального процесу футболісток з урахуванням функціональних можливостей жіночого організму в різні фази оваріально-менструального циклу / В. Будзин, Р. Пелехатий, О. Рябуха // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 2 (8). – С. 33 – 42.

2. Донець І.О. Моніторинг фізичної підготовленості футболісток дитячо-юнацької спортивної школи у навчально-тренувальному процесі: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / І.О. Донець; Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2012. – 20 с.

3. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / В. М. Костюкевич ; МОНМС України ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2012. – 41 с.

4. Осипов В.Н. Особенности адаптационных и восстановительных реакций системы кровообращения на физическую нагрузку у баскетболисток высшей лиги / В.Н. Осипов, Е.Н. Осипова // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 4. – С. 60 – 63.

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

6. Пшибыльский В. Функциональная подготовленность высококвалифицированных футболистов / В. Пшибыльский, В. Мищенко. – К.: Наук. світ, 2005. – 161 с.

7. Супрунович В. Вплив показників тактичного мислення на ефективність ігрової діяльності футболісток із різним рівнем нейродинамічних функцій / В. Супрунович // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. – № 2 (18). – С. 321 – 324.

8. Уилмор Дж. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Уилмор, Д. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

9. Шелудько П.І. Спостереження за навчально-тренувальним процесом кваліфікованих футболісток / П.І. Шелудько, І.В. Марченко // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей XI международной научной конференции, 6–7 февраля 2015 года. – Т 2. – Белгород – Харьков – Красноярск: ХГАФК, 2015. – С. 197 – 199.

10. Щепотіна Н.Ю. Модельні характеристики функціональної підготовленості кваліфікованих волейболісток / Н.Ю. Щепотіна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – Вип. 19 (Том 2). – С. 464 – 471.

11. Dillern T. Aerobic capacity and anthropometric characteristics of elite-recruit female soccer players / T. Dillern, J. Ingebrigsten, S. Shalfawi // Serbian Journal of Sports Sciences. – 2012. – Vol. 6 (2). – P. 43 – 49.