

КОНТРОЛЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ УПРОДОВЖ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ

Лежньова Олена, Качан Василь

Вінницький національний медичний університет імені Миколи Івановича
Пирогова

Анотація:

Стаття присвячена дослідженню проблеми контролю тренувального процесу та фізичної підготовленості футболістів студентської команди з метою виявлення раціонального співвідношення засобів фізичної підготовки в мезоциклах підготовчого періоду. Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність резервів для розвитку фізичних якостей, які обумовлюють ефективність змагальної діяльності в футболі, що визначає необхідність збільшення частки засобів розвитку швидкісних якостей та витривалості в підготовчому періоді річного циклу підготовки футболістів.

CONTROL OF TRAINING PROCESS AND PREPAREDNESS OF FOOTBALL PLAYERS DURING THE PREPARATORY PERIOD Lezhniyova Olena, Kachan Vasyl

The article investigates the problem of control of the training process and physical fitness of football players of student team to identify efficient ratio of physical training means in mesocycles of the preparatory period. Analysis of the results indicates the presence of reserves for development of physical qualities that determine the effectiveness of competitive activity in football, which determines the need to increase the share of means of high-speed qualities and endurance in

КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ НА ПРОТЯЖЕНИИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА Лежнёва Елена, Качан Василий

Статья посвящена исследованию проблемы контроля тренировочного процесса и физической подготовленности футболистов студенческой команды с целью выявления рационального соотношения средств физической подготовки в мезоциклах подготовительного периода. Анализ полученных результатов свидетельствует о наличии резервов для развития

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

the preparatory period of the annual training cycle of football players.

физических качеств, которые обуславливают эффективность соревновательной деятельности в футболе, что определяет необходимость увеличения доли средств развития скоростных качеств и выносливости в подготовительном периоде годичного цикла подготовки футболистов.

Ключові слова:

контроль, тренувальний процес, фізична підготовка, підготовчий період, футболісти, функціональна підготовленість, фізична підготовленість.

control, training process, physical training, preparatory period, football players, functional preparedness, physical preparedness.

контроль, тренировочный процесс, физическая подготовка, подготовительный период, футболисты, функциональная подготовленность, физическая подготовленность.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із основних напрямків удосконалення процесу підготовки в спортивних іграх у сучасних умовах є раціональне управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю спортсменів [2, 6 та ін.]. Для ефективного управління підготовкою футболістів до відповідальних матчів змагального періоду необхідними складовими є раціональне планування та постійний контроль тренувального процесу та підготовленості гравців у підготовчому періоді, який відповідає фазі становлення спортивної форми та спрямований на підвищення функціональних можливостей організму спортсменів, розвиток фізичних якостей, формування й удосконалення рухових здібностей тощо [6, 10 та ін.].

Аналіз літературних джерел показав актуальність вивчення різних аспектів контролю тренувального та змагального процесу [2, 5, 9 та ін.], а також підготовленості [3, 8, 14 та ін.] спортсменів у спортивних іграх. Разом з тим, виявлено неоднозначність думок фахівців щодо проблеми вдосконалення різних сторін підготовленості футболістів [1, 7, 12, 13 та ін.]. Зокрема, багато дослідників наголошують на важливості фізичної підготовки спортсменів як визначального чинника для оволодіння раціональною технікою, ефективного ведення змагальної боротьби в умовах зростаючої інтенсивності, напруженості та динамічності матчів, що вимагає мобілізації усіх резервів організму в складних ігрових ситуаціях [1, 6, 11 та ін.].

У зв'язку з вищезазначеним, актуальною науковою проблемою є визначення оптимального співвідношення засобів фізичної підготовки футболістів упродовж підготовчого періоду. Ефективним критерієм контролю при цьому є дослідження зміни показників підготовленості спортсменів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та ЛФК Вінницького національного медичного університету імені Миколи Пирогова.

Мета дослідження – контроль тренувального процесу, а також функціональної та фізичної підготовленості футболістів студентської команди для виявлення раціонального співвідношення засобів фізичної підготовки впродовж підготовчого періоду.

Результати дослідження та їх обговорення. У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, педагогічне спостереження, хронометрування, функціональна діагностика, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні, проведеному на базі Вінницького національного медичного університету імені Миколи Пирогова впродовж підготовчого періоду 2016 – 2017 навчального року, взяли участь 18 студентів групи підвищення спортивної майстерності з футболу. Функціональна діагностика передбачала визначення частоти серцевих скорочень у

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

спокої ($ЧСС_{сп}$, уд/хв), частоти дихання у спокої ($ЧД_{сп}$, разів/хв) й інтегрального показника адаптації (ІПА, ум. од.). Для визначення фізичної підготовленості футболістів ми використовували наступні тести: біг 30 м з високого старту, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 180 м [4, 6]. Тестування показників функціональної та фізичної підготовленості футболістів здійснювалось на початку (вересень 2016 року) та в кінці (листопад 2016 року) підготовчого періоду річного тренувального циклу.

Впродовж дослідження здійснювалось спостереження за тренувальною діяльністю футболістів і хронометрування тренувальної роботи на спеціально розробленому бланку. Опрацювання результатів дозволило визначити розподіл засобів фізичної підготовки футболістів у підготовчому періоді.

Фахівцями визначено загальні положення щодо раціонального співвідношення годин на різні сторони підготовки спортсменів, у тому числі й фізичну, у підготовчому періоді річного циклу підготовки [1, 10 та ін.]. Разом з тим, завдання, які вирішуються в цьому періоді, обумовлюють його поділ на етапи, мезо- та мікроцикли, а отже потребує обґрунтування оптимальний розподіл засобів фізичної підготовки футболістів упродовж підготовчого періоду.

Планування та контроль навантажень футболістів здійснювалися відповідно до класифікації М.А. Годіка [1], яка передбачала розподіл вправ за спеціалізованістю (специфічні та неспецифічні) та педагогічною спрямованістю (специфічні змішані та вибіркові, неспецифічні швидкісні, силові, на витривалість, спритність, гнучкість). Так як предметом нашого дослідження був контроль фізичної підготовки футболістів у підготовчому періоді, то докладно зупинимось на неспецифічних засобах та їх співвідношенні в мезоциклах.

Підготовчий період поділяється на загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий етапи. На загальнопідготовчому етапі, який складався з втягуючого та базового розвиваючого мезоциклів, створювалися передумови для розвитку спортивної форми, тому на фізичну підготовку планувалося 46,5 % від загального обсягу годин, а тренувальний процес характеризувався невеликим обсягом специфічних засобів.

У втягуючому мезоциклі підготовка футболістів була спрямована на створення фундаменту спеціальної підготовленості, переважно використовувались засоби розвитку витривалості (44,8 %), гнучкості (26,2 %) та сили (6,3 %). У базовому розвиваючому мезоциклі вправи на витривалість ще займали основне місце в підготовці футболістів (24,7 %), однак паралельно приблизно в однаковому співвідношенні використовувались засоби швидкісної (9,4 %), силової (12,8 %) спрямованості, вправи для розвитку спритності (11,1 %) та гнучкості (14,7 %).

Завданнями спеціально-підготовчого етапу футболістів було вдосконалення техніко-тактичної майстерності, ігрова підготовка та розвиток фізичних якостей, тому на фізичну підготовку планувалося 31,5 % годин, а тренувальний процес набував специфічного характеру.

Спеціально-підготовчий етап починався базовим стабілізуючим мезоциклом, у якому рівномірно розподілялися швидкісні (14,8 %), силові (14,1 %), вправи на витривалість (11,3 %), спритність (13,9 %) та гнучкість (9,4 %). Передзмагальний мезоцикл завершував підготовку футболістів до змагального періоду та характеризувався яскраво вираженою спеціалізованою спрямованістю (специфічні засоби збільшилися до 62,4 %), а тому неспецифічні розподілилися наступним чином: швидкісні – 7,4 %, силові – 8,2 %, на витривалість – 5,7 %, спритність – 8,5 %, гнучкість – 7,8 %.

Таким чином, контроль тренувального процесу футболістів дозволив визначити співвідношення засобів фізичної підготовки в мезоциклах підготовчого періоду. Критеріями

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

ефективності планування тренувального процесу виступали показники фізичної та функціональної підготовленості футболістів.

Функціональна та фізична підготовленість є взаємопов'язаними сторонами спортивної форми спортсменів, адже функціональна підготовленість є тією основою, яка може стимулювати або лімітувати розвиток фізичних якостей [6, 10 та ін.].

Значні за обсягом фізичні навантаження, які передбачає тренувальна та змагальна діяльність футболістів, обумовлюють необхідність розвитку функціональних показників, зокрема серцево-судинної та дихальної систем, які оцінювались нами за частотою серцевих скорочень у спокої, частотою дихання та інтегральним показником адаптації (табл. 1). Упродовж підготовчого періоду виявлено достовірне ($p < 0,05$) покращення частоти дихання (7,32 %) та інтегрального показника адаптації (2,91 %), а також незначне ($p > 0,05$) зменшення частоти серцевих скорочень у спокої (1,97 %).

Таблиця 1

**Зміна показників функціональної та фізичної підготовленості футболістів (n = 18)
упродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки**

Показники функціональної та фізичної підготовленості	Початок підготовчого періоду		Кінець підготовчого періоду		$\Delta \bar{x}$ (%)	p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
Частота серцевих скорочень у спокої, уд/хв	65,9	3,85	64,6	3,02	-1,3 (1,97)	>0,05
Частота дихання у спокої, разів/хв	12,3	1,37	11,4	1,10	-0,9 (7,32)	<0,05
Інтегральний показник адаптації, ум. од.	2712,3	65,38	2633,5	64,28	-78,8 (2,91)	<0,05
Біг 30 м з високого старту, с	4,52	0,198	4,47	0,154	-0,05 (1,11)	>0,05
Стрибок у довжину з місця, м	2,44	0,082	2,52	0,055	0,08 (3,28)	<0,05
Човниковий біг 180 м, с	38,91	1,099	37,64	0,824	-1,27 (3,26)	<0,05

Провідними фізичними якостями футболіста є швидкісна витривалість (оцінювалась за результатом човникового бігу 180 м), швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця), стартова швидкість (час подолання дистанції 30 м з місця) [4, 6]. У результаті педагогічного тестування було виявлено значне ($p < 0,05$) покращення швидкісно-силових якостей (3,28 %) та швидкісної витривалості (3,26 %). Достовірного покращення стартової швидкості не спостерігалось (табл. 1).

У цілому визначене співвідношення засобів фізичної підготовки в підготовчому періоді річного циклу підготовки сприяло підвищенню рівня функціональної та фізичної підготовленості спортсменів. Однак аналіз отриманих результатів свідчить про наявність резервів для розвитку фізичних якостей, які обумовлюють ефективність змагальної діяльності в футболі.

Висновки.

1. У результаті аналізу наукової літератури встановлено, що фізична підготовленість футболістів є важливим фактором, який впливає на ефективність змагальної діяльності. Таким чином, необхідно раціонально планувати тренувальний процес спортсменів, особливо в підготовчому періоді, із використанням оптимального співвідношення засобів фізичної підготовки.

2. У результаті контролю тренувального процесу було виявлено співвідношення засобів фізичної підготовки футболістів у мезоциклах підготовчого періоду. Контроль

функціональної та фізичної підготовленості показав значний приріст в показниках, які характеризують серцево-судинну та дихальну системи, швидкісно-силові якості та швидкісну витривалість футболістів.

3. Аналіз результатів педагогічного тестування виявив незначне ($p > 0,05$) покращення таких показників як частота серцевих скорочень у спокої та біг 30 м з високого старту, що свідчить про необхідність збільшення частки засобів, спрямованих на розвиток швидкісних якостей та витривалості в підготовчому періоді річного циклу підготовки футболістів.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в контролі тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів у ігрових видах спорту на різних етапах річного циклу підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с. : ил.

2. Дорошенко Е.Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Е.Ю. Дорошенко. – Київ, 2014. – 44 с.

3. Дорошенко Е.Ю. Тестування в системі педагогічного контролю технічної підготовленості футболістів / Е.Ю. Дорошенко, П.О. Шалфєєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 5. – С. 63 – 67.

4. Костюкевич В. М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник / В.М. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. – 554 с.

5. Костюкевич В. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта / Виктор Костюкевич, Наталья Щепотина // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 2. – С. 24–31.

6. Костюкевич В.М. Интегральная оценка технико-тактической деятельности высококвалифицированных игроков в хоккее на траве. / В.М. Костюкевич. - // Наука в олимпийском спорте. - 2008. - № 1. - С. 32- 40.

7. Матяш В.В. Технічна підготовка футболістів на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В.В. Матяш. – Дніпропетровськ, 2013. – 20 с.

8. Митова Е. Совершенствование технической подготовки футболистов на основе контроля дискриминативных признаков при выполнении сочетаний приемов в игре / Елена Митова, Вадим Матяш // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 2. – С. 45–50.

9. Мітова О. О. Контроль і аналіз динаміки техніко-тактичних дій у захисті протягом гри у баскетболістів команди вищої ліги / О. О. Мітова, В. С. Сидоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 3 (47). – С. 65–68.

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

11. Пшибыльски В. Требования к физической подготовленности футболистов, определяемые современными тенденциями развития футбола / В. Пшибыльски // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2004. – № 4. – С. 46 – 52.

12. Синиця А. В Шляхи вдосконалення методики розвитку швидкості у футболістів / А. В. Синиця // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 4. – С. 137–139.

13. Сорокин О. О. Функциональная подготовка юных футболистов различной игровой специализации в соревновательном периоде : автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / О. О. Сорокин. – Волгоград, 2006. – 26 с.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

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