ПРОГРАМА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 16-17 РОКІВ

Лісенчук Г. А.[1], *Ван Лейбо*[2]

[1]Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

[2]Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. Розроблено та експериментально перевірено програму техніко-тактичної підготовки кваліфікованих футболістів з урахуванням інтегрованого впливу навантаження на організм спортсмена. Програма дозволяє визначити рівень функціональної підготовленості, типологічні особливості функціонального забезпечення роботоздатності футболістів, спрямованість спеціальної функціональної підготовки та індивідуальні параметри тренувальної роботи в період компенсації стомлення в процесі розвитку швидкісних можливостей футболістів. Програма містить матеріал, що дозволяє підбирати режими вправ для розвитку рухових здібностей, які детерміновані характером змагального процесу в футболі, і тренувальні комплекси, спрямовані на вдосконалення техніко-тактичних дій.

Вступ. Підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів засноване на формуванні високоспеціалізованої спрямованості тренувального процесу з урахуванням інтеграції компонентів структури функціональних можливостей, технічної, тактичної підготовленості [5–7]. У процесі техніко-тактичної підготовки необхідно враховувати спеціальну форму інтегральної підготовки, в основі якої лежить вдосконалення ігрових варіацій в процесі гри в обороні, в атаці, при переході від оборони до атаки і в процесі виконання стандартних положень. Також важливо враховувати той факт, що в процесі ігрової діяльності реалізація ігрових варіацій і пов'язаних з ними компонентів техніко-тактичних дій (ТТД) футболістів відбувається в різних станах організму і умовах функціонування систем забезпечення спеціальної роботоздатності, а саме в умовах розвитку втоми, при її компенсації і вираженому зниженні ігрової активності і ефективності ТТД. Ключовим фактором підвищення ефективності техніко-тактичного потенціалу є формування інтегральної структури підготовленості, в основі якої лежать функціональні можливості футболістів, пов'язані з ними рухові якості і високоспеціалізовані техніко-тактичні вміння.

Мета дослідження – розробка програми техніко-тактичної підготовки з урахуванням інтегрованого впливу навантаження на організм кваліфікованих футболістів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; вивчення передового досвіду роботи тренерів та підготовки спортсменів; педагогічне тестування, педагогічний експеримент. У дослідженні взяли участь 26 футболістів

– члени юнацької команди Шандун Лунен (U 17), чемпіони Національної юнацької суперліги Китаю 2019 року. Вік гравців 16-17 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно вікової періодизації, в періоді 16-17 років спортсмени готові до виконання фізичних навантажень, які пов'язані з високою напругою систем метаболічного забезпечення роботи [5], спрямованим розвитком силових можливостей спортсменів у відповідності зі структурою рухових локомоцій і композицій роботи м'язових груп, що беруть участь в основних діях футболістів [4]. У результаті дослідження розроблено й експериментально перевірено програму техніко-тактичної підготовки з урахуванням інтегрованого впливу навантаження на організм кваліфікованих футболістів. Програма дозволяє визначити рівень функціональної підготовленості, типологічні особливості функціонального забезпечення роботоздатності футболістів, спрямованість спеціальної функціональної підготовки та індивідуальні параметри тренувальної роботи в період компенсації стомлення в процесі розвитку швидкісних можливостей футболістів. Програма містить матеріал, що дозволяє підбирати режими вправ для розвитку рухових здібностей, які детерміновані характером змагального процесу в футболі, і тренувальні комплекси, спрямовані на вдосконалення ТТД.

Програма розрахована на шість тижнів тренувальної роботи. Тривалість програми техніко-тактичної підготовки визначалася з урахуванням мети і завдань спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду річного циклу юнаків 16-17 років [2, 5, 6]. Такий період підготовки дозволить вирішити завдання спеціально-підготовчого етапу в оптимальні терміни без зміни структури підготовки в змагальному періоді. За умови коригування навантаження (збільшення її величини) цей підхід використовується в дорослому професійному футболі [1, 3].

В процесі реалізації власної експериментальної програми, після кожного тренувального мікроциклу були використані відновлювальні мікроцикли, які включали відновлювальні заходи і мобілізаційні вправи. Акценти були зроблені на стимуляцію нейродинамічних функцій організму, кардіореспіраторної системи організму, оптимізацію роботи опорно-рухового апарату. Тривалість кожного відновного мікроциклу склала три дні.

Таким чином, загальна тривалість програми підготовки, спрямованої на розвиток техніко-тактичної підготовленості, склала 62 дні. Перший двотижневий цикл занять спрямований на підвищення специфічних навичок і вмінь у процесі вдосконалення ігрових варіацій з урахуванням розвитку базових компонентів функціональної підготовленості футболістів. Другий двотижневий цикл спрямований на підвищення колективних навичок і умінь у процесі вдосконалення ігрових варіацій з урахуванням конверсії базових компонентів функціональної підготовленості в прояві спеціальної роботоздатності футболістів. Третій

двотижневий цикл спрямований на формування цілісної структури ТТД в залежності від варіативності ігрових ситуацій з урахуванням структури функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності футболістів.

Пропонований перелік комплексів вправ спрямований на вдосконалення наступних компонентів техніко-тактичної діяльності:

A. Перша група тренувальних занять «1 ТТД захист». Удосконалення техніко-тактичних дій в захисті.
B. Друга група тренувальних занять «2 ТТД атака». Удосконалення техніко-тактичних дій в захисті в атаці.
C. Третя група тренувальних занять «3 ТТД З-А/А-З». Удосконалення техніко-тактичних дій в під час переходу від функцій «захист-атака» і «атака-захист».
D. Четверта група тренувальних занять «4 ТТД ІП». Удосконалення інтегральних проявів ТТД.
E. П'ята група тренувальних занять «5 ТТД СП». Удосконалення стандартних положень.

Програма містить матеріал, що дозволяє підбирати режими вправ для розвитку рухових здібностей, які детерміновані характером змагального процесу в футболі, і тренувальні комплекси, спрямовані на вдосконалення ТТД.

Показано, що в комплексі основних і додаткових занять застосування вправ, спрямованих на вдосконалення рухових здібностей футболістів і їх ТТД, може бути уніфіковано по співвідношенню «доза-ефект» навантаження. На цій основі систематизовані спеціальні засоби і сформовані тренувальні заняття, а також тренувальні комплекси з урахуванням вимог етапного управління техніко-тактичною діяльністю футболістів в мікроциклах етапу безпосередньої підготовки до змагань. Вимоги поточного управління техніко-тактичною діяльністю футболістів реалізовані в спрямованості тренувального процесу в змагальних мікроциклах.

Висновки: На підставі проведених досліджень можна констатувати, що представлена програма техніко-тактичної підготовки з урахуванням інтегрованого впливу навантаження на організм футболістів дозволяє підбирати комплекси тренувальних занять на підставі оптимізації сукупного впливу зовнішніх і внутрішніх параметрів навантаження. Це дозволяє сформувати систему тренувальних впливів, спрямовану на вирішення конкретних завдань змагального періоду підготовки, в даному випадку, спрямовану на вдосконалення ТТД футболістів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці і реалізації програми спеціальної техніко-тактичної підготовки футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Список використаної літератури

1. Ван Лейбо, Геннадій Лісенчук. Шляхи підвищення ефективності техніко-тактичної підготовленості футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017, 4: 3-6. doi:10.32652/tmfvs.2017.4.3-6

2. Ван Лейбо, Лісенчук Г, Лісенчук С, Залойло В, Бойченко С, Золотухін В. Розвиток спеціальної витривалості на основі моделювання ігрової діяльності футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 1: 3-8. doi:10.32652/tmfvs.2020.1.3-8

3. Пшибыльски В, Мищенко В. Функциональная подготовленность высококвалифицированных футболистов. Киев, Науковий світ. 2005. 162 с.

4. Bangsbo J. Physical Fitness of Soccer Players. Warszawa, 1999. 277 p.

5. Ekblom B. Handbook of Sport Medicine and Science. Football (Soccer). London – Boston: Blackwell Science Publishers,1994. 276 p.

6. Kunz P, Engel FA, Holmberg HC, Sperlich B. A Meta-Comparison of the Effects of High-Intensity Interval Training to Those of Small-Sided Games and Other Training Protocols on Parameters Related to the Physiology and Performance of Youth Soccer Players. *Sports Med Open*. 2019. №5 (1). P. 7. Published 2019 Feb 21. doi:10.1186/s40798-019-0180-5

7. Musalek M., Kokstejn A. The relationship between fundamental motor skills and game specific skills in elite young soccer players. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 1), Art 37, pp.249:254, 2019. doi:10.7752/jpes.2019.s1037

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Макаров О. М.[1], Тодощенко Р. П.[2]

[1] Комунальний заклад «Вінницький фізико-математичний ліцей № 17»

[2]Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. В ході нашого дослідження розроблено технологію удосконалення фізичної підготовленості боксерів, яка складалась з 6-ти модулів, кожен з яких спрямований на розвиток певної координаційної здібності. Кожен модуль відповідає комплексу спеціально підібраних вправ, що виконуються в процесі колового тренування. Після закінчення експерименту отримані результати свідчать про ефективність розробленої модульної технології.

Вступ. Спостерігається зростання спортивних результатів за останні роки в багатьох видах єдиноборств, в тому числі і боксі, що вимагає пошуку нових сучасних теоретичних, методичних і практичних підходів до тренування юних боксерів [1, 4].