

Побудова тренувального процесу для студентів ЗВО в групах спортивного вдосконалення з футболу

Вінницький національний технічний університет

Анотація:

У даній статті розглянуті особливості побудови тренувального процесу в річному циклі для студентів закладів вищої освіти що відвідують групи спортивного вдосконалення з футболу.

Ключові слова: тренувальний процес, період, мікроцикл, мезоцикл, спортивна форма.

Abstract:

This article examines the peculiarities of building a training process in the annual cycle for students of higher education institutions attending football sports improvement groups.

Keywords: training process, period, microcycle, mesocycle, sports form.

Тренувальний процес як ціле будується на основі певної структури, яка являє собою відносно стійкий порядок об'єднання компонентів даного процесу (його частин, сторін, ланок), їх закономірне співвідношення один з одним і загальну послідовність. Принциповою особливістю річної підготовки є те, що вона будується на основі відносно самостійних структурних утворень, всі елементи яких об'єднані спільним педагогічним завданням - досягнення конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечує успішний виступ в головних змаганнях.

Якщо деталізувати це визначення, можна сказати, що структура спортивного тренування характеризується зокрема:

- доцільним порядком взаємозв'язку різних сторін змісту підготовки спортсмена (компонентів ОФП і СФП, фізичної та технічної підготовки і т. ін.);
- необхідними співвідношеннями параметрів тренувального навантаження (приватних і загальних величин її обсягу і інтенсивності), а також тренувальних і змагальних навантажень;
- певною послідовністю різних ланок тренувального процесу (окремих занять і їх частин, етапів, періодів, циклів), які є фазами, або стадіями, цього процесу, виражають його закономірні зміни в часі.

Виділяють втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні мезоцикли (середній тренувальний цикл тривалістю від 2 до 6 тижнів, що включає відносно закінчений ряд мікроциклів).

Основним завданням втягуючих мезоциклів є послідовне підведення спортсмена до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується застосуванням вправ, які спрямовані на вирішення завдань загальної фізичної підготовки. У певному обсязі можуть також використовуватися спеціально-підготовчі вправи для підвищення можливостей систем і механізмів, які визначають рівень різних видів витривалості.

В базових мезоциклах проводиться основна робота на підвищення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвиток фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, великою за обсягом і інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

В контрольно-підготовчих мезоциклах синтезуються можливості спортсмена, досягнуті в попередніх мезоциклах, здійснюється інтегральна підготовка. Характерною особливістю тренувального процесу в цей час є широке застосування змагальних і спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених до ігрових.

Передзмагальні мезоцикли призначені для подолання дрібних недоліків, які виявилися по ходу

підготовки спортсмена, вдосконалення його технічних можливостей. Особливе місце в цих мезоциклах набуває психологічна і тактична підготовки. Кількість і структура *змагальних* мезоциклів в тренуванні спортсменів у футболі визначаються особливостями спортивного календаря.

Мікроциклами прийнято називати серію занять, які проводяться протягом декількох днів і забезпечують комплексне рішення завдань, які стоять на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3-4 до 10-14 днів. Найбільш поширені семиденні мікроцикли, які, збігаються за тривалістю з календарним тижнем і добре співпадають з загальним режимом життя людини. Мікроцикли іншої тривалості планують в змагальному періоді, що зазвичай пов'язано з календарем ігор.

Розподіляють наступні типи мікроциклів: втягуючі, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні.

Втягуючі мікроцикли зазвичай характеризуються невисоким сумарним навантаженням і спрямовані на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Вони застосовуються на першому етапі підготовки.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, високими навантаженнями. Їх головним завданням є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсменів, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовки. В силу цього ударні мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду. Широко застосовуються ударні мікроцикли і в змагальному періоді.

Підвідні мікроцикли. Зміст цих мікроциклів може бути дуже різноманітним. Вони залежать від системи підведення спортсменів до змагань, його індивідуальних особливостей підготовки на заключному етапі. Залежно від цих причин в підвідних мікроциклах може відтворюватися режим майбутніх змагань.

Відновлювальними мікроциклами зазвичай завершується серія ударних мікроциклів. Їх планують і після напруженої змагальної діяльності. Основна роль цих мікроциклів полягає в забезпеченні оптимальних умов для протікання відновлювальних і адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Це обумовлює невисоке сумарне навантаження в таких мікроциклах, широке застосування в них засобів активного відпочинку. *Змагальні мікроцикли* будуються відповідно до програми змагань. Структура і тривалість цих мікроциклів визначається інтервалами між іграми.

Методика побудови мікроциклів залежить від ряду факторів. До них, в першу чергу, відносяться особливості процесів втоми і відновлення після навантажень, окремих занять. Для того, щоб правильно побудувати мікроцикл, необхідно знати, який вплив чинять на спортсмена навантаження, різні за величиною і спрямованістю, яка динаміка і тривалість процесів відновлення після них.

При плануванні тренування провідних футбольних команд фахівці, як правило, виходять з відомих закономірностей розвитку фізичних якостей. До числа цих закономірностей слід віднести добре відоме і експериментально обґрунтоване положення про роздільне застосування засобів різної фізичної спрямованості на окремих заняттях, переважний розвиток аеробного компонента спеціальної працездатності на початкових етапах тренування, допустимість збільшення обсягу виконуваної спеціальної анаеробної роботи при досягненні необхідного рівня аеробних якостей.

На основі виявлених закономірностей розвитку спортивної форми, встановлено ряд основоположних принципів спортивного тренування, які повинні бути дотримані при побудові тренувального процесу. У числі цих принципів, перш за все, повинні бути згадані: принцип зростаючого навантаження, принцип циклічності і періодизації тренування, принцип системності, принцип доступності і т. ін. Відповідно до принципу циклічності і періодизації в річному циклі виділяють зазвичай три періоди: передсезонний або підготовчий, змагальний (основний) і після сезонний (перехідний).

Тривалість періодів, етапів підготовки визначається з урахуванням календаря внутрішніх і міжнародних змагань, матеріально - технічних, кліматичних умов тренувань кожної команди. Ціль періодизації тренування - підготувати футболістів до досягнення результатів, найвищих для них у даному річному циклі. У підготовці спортсменів високої кваліфікації протягом року розрізняють як одноциклове, так і багатоциклове планування. Кожний з циклів підготовки включає три періоди підготовки спортсменів: підготовчий, змагальний, перехідний.

Підготовчий період спрямований на становлення спортивної форми – створення міцного фундаменту підготовки до основних змагань, удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів. У змагальному періоді здійснюється стабілізація спортивної форми за рахунок інтегральної підготовки. Перехідний період спрямований на відновлення фізичного і психічного

потенціалу після напружених тренувальних і змагальних навантажень.

Для проведення змагань (чемпіонатів і першостей країни) за системою осінь-весна, для побудови тренувального процесу характерна двохциклова система. Підготовка спортсменів протягом року розбивається на два цикли. Кожен з циклів складається з визначених періодів: до першого циклу відносяться підготовчий і змагальний, до другого – змагальний і перехідний періоди.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ "Планер", 2018. 418 с.
2. Соломонко В. В. Побудова тренувальних занять з футболу : мето- дичні рекомендації / В. В. Соломонко, О. В. Соломонко. – Київ : Федерація футболу України, 2005. – 40 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. / В.М. Костюкевич. Вінниця: Планер, 2014. С.31-34.
4. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Яковенко А.В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. №1. 2012. С. 166-169.
5. Годік М.А. Фізична підготовка футболістів – М.:Терра-Спорт, Олімпія Пресс, 2006. – 272 с.
6. Практикум з футболу / [за ред. Віхрова К. Л., Дулібського А. В., Ба- зилевича О. П., Костюкевича В. М.]. – Київ : Федерація футболу України, 2009. – 105 с.
7. Віхров К. Л. Цикл статей “Розминка юного футболіста”. Фізичне виховання в школі / К. Л. Віхров // “Педагогічна преса”. – 2003. – № 1–3. – С. 19–21.
8. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Курс лекцій : навчальний посібник для студентів інститутів фізичного ви- ховання і спорту / Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. – В. : ДОВ “Вінниця”, ВДПУ, 2004. – 150 с.
9. Петров О.П. Методика навчання футболу: Навчально методичний посібник. – Кам’янець Подільський: Кам’янець Подільський державний університет, редакційно видавничий відділ, 2006.

Столярник Владислав Анатолійович – асистент кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: vladstolarik067@gmail.com

Колос Олена Анатоліївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: lena1982kolos@gmail.com

Кулик Денис Григорович – викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, E-mail: m3barsa@gmail.com

Stolyaryk Vladyslav A. – assistant of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. Email: vladstolarik067@gmail.com.

Kolos Olena Anatoliivna – senior lecturer of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: lena1982kolos@gmail.com

Kulyk Denys Grygorovych – the teacher of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, E-mail: m3barsa@gmail.com