

Древел Халаф Садек, Дьяченко Андрей
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ С УЧЕТОМ ДИНАМИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ИРАКА

Реализована концепция периодизации спортивной подготовки ведущих футболистов премьер-лиги Ирака. Она включает алгоритм действий по организации и планированию системы спортивной тренировки основанный на системных принципах теории спорта, которые обеспечивают рациональное сочетание микро, мезо и макроструктур спортивной тренировки футболистов высокого класса, а также учитывают специфические особенности организации спортивной подготовки в Ираке. На основании реализации принципов периодизации спортивной тренировки в течение годового цикла получены достоверные изменения количественных и качественных подателей технико-тактических действий спортсменов по основным показателям игровых действий в атаке, а также во владение, в точности передач, в ударах в створ ворот, в эффективности обводки, выигранных единоборствах.

Ключевые слова. Технично-тактическая подготовленность, футбол, периодизация.

Халаф Садек Древел, Андрій Дьяченко, Вдосконалення структури річного циклу спортивного тренування з урахуванням динаміки техніко-тактичної підготовленості футболістів Іраку. Реалізована концепція періодизації спортивної підготовки провідних футболістів прем'єр-ліги Іраку. Вона включає алгоритм дій щодо організації та планування системи спортивного тренування заснований на системних принципах теорії спорту, які забезпечують раціональне поєднання мікро, мезо і макроструктур спортивного тренування футболістів високого класу, а також враховують специфічні особливості організації спортивної підготовки в Іраку. На підставі реалізації принципів періодизації спортивного тренування протягом річного циклу отримані достовірні зміни кількісних і якісних показників техніко-тактичних дій спортсменів за основними показниками ігрових дій в атаці, а також у володінні, в точності передач, в ударах в створ воріт, в ефективності обведення, виграних єдиноборствах.

Ключові слова. Технично-тактична підготовленість, футбол, періодизація.

Khalaf Sadek Drevel, Andrii Diachenko. Perfection of structure of circannual cycle of sport training taking into account dynamics of technic and tactic preparedness of Iraq footballers. Conception of division into periods of sport preparation of leading footballers of premiere-league of Iraq is realized. She includes the algorithm of operating under organization and planning of the system of the sport training based on system principles sport theories that provide rational combinations micro, mezo and macrostructures of the sport training of footballers of high class, and also take into account the specific features of organization of sport preparation in Iraq. On the basis of realization of principles of division into periods of the sport training during a circannual cycle the reliable changes of quantitative and quality bearers of technique – tactical actions of sportsmen are got on the basic indexes of playing actions in an attack, and also in possession, in exactness of transmissions, in shots in space of gate, in efficiency of technique combination, won single combats. Principles of sport theory were realized in this research on the basis of implementation of theory of division into periods of the sport training in the terms of sport preparation of footballers of Iraq. Development and ground of specific terms of division into periods of preparation of Iraq formed scientifically-methodical basis for further development and introduction of factors of perfection of control system by the training process of footballers of Iraq at the level of the systems of planning, design and prognostication, control, selection and design, development in the end of the system of training influences.

Key words. Technique – tactical preparedness, football, division into periods.

Актуальность. Анализ теоретико-методических основ указывает на то, что в основе формирования эффективной системы спортивной подготовки футболистов лежит рациональная система построения тренировочного процесса [2,3]. Ведущие специалисты мира утверждают, что эффективная система построения тренировочного процесса является частью целостной системы спортивной подготовки, в основе которой лежит системообразующий фактор – спортивный результат в престижных соревнованиях национального, регионального и международного масштаба [4]. Такого рода тенденция отчетливо просматривается в футболе, где иерархия - взаимосвязь престижных турниров различного уровня прослеживается наиболее отчетливо. Это наиболее характерно для стран Европы, Южной Америки и Азии, где победители региональных турниров завоевывают право участия в турнирах более высокого ранга. Это естественным образом устанавливает требования к организационно-методическим основам построения тренировочного процесса, которые включают как общие научные принципы, так и высокоспецифические подходы к их реализации [5]. В соответствии с этим, система спортивной подготовки должна строиться на основе общетеоретических основ построения тренировочного процесса с учетом специфики региональной системы спорта. Одновременно сложилось понимание необходимости выработки критериев эффективности реализации периодизации спортивной подготовки, и обоснования на их основе специализированной направленности спортивной тренировки в течение года. Такие подходы представлены в специальной литературе [1].

При наличии общей концепции в теории и практике подготовки футболистов Ирака ощущается дефицит научно-обоснованных подходов к организации тренировочного процесса в течение года. Особенно это проявляется в тех звеньях подготовки, где влияние оказывает научно-методическое обеспечение подготовки иракских футболистов. Отсутствие научно-обоснованных принципов реализации периодизации спортивной подготовки в футболе Ирака, не позволяют построить тренировочный процесс на основе закономерностей формирования благоприятной адаптации спортсменов в

течение годового цикла подготовки [1,6]. Сложность составляет тот факт, что этот процесс должен развиваться с учетом календаря соревнований, участия спортсменов в ответственных матчах (турнирах) в течение длительного соревновательного сезона.

В связи с этим, решение этой проблемы для Ирака является актуальным направлением исследований. Ее решение представляет интерес для совершенствования системы спортивной подготовки футболистов Ирака. Решение проблемы является дополнением к теории спортивных игр, в части, посвященной реализации системных принципов теории спорта в конкретных условиях спортивной подготовки.

Связь исследований с темами НИР. Исследования являются частью научно-исследовательской работы, проводимой согласно сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта по теме 1.8. «Построение подготовки и соревновательной деятельности спортсменов в олимпийских циклах на этапе многолетнего совершенствования», № госрегистрации 0112U003205.

Цель. Показать эффективность структуры спортивной тренировки ведущих футболистов Ирака в течение годового цикла подготовки (на примере команд суперлиги) на основе анализа ведущих технико-тактических действий футболистов.

Методы исследований: Анализ и обобщение данных специальной литературы, анализ календаря соревнований, информации сети Интернет, систематизация технико-тактических действий в процессе игровой деятельности футболистов в первом и втором круге премьер-лиги Ирака. Методы математической статистики. Анализ проведен по количественным и качественным характеристикам технико-тактических действий (ТТД) футболистов в каждом матче и представленным средним показателям матчей первого ($n=15$) и второго ($n=15$) круга чемпионатов премьер-лиги Ирака 2011-2014 г.г.

Результаты исследований. Представленная система приведена на примере конкретной команды, конкретного чемпионата – команда Аль Нафт, премьер лига Ирака. В общем модель спортивной подготовки футбольного клуба премьер лиги Ирака в сезоне 2013-2014 г.г. схематически представлен на рисунке 1. Очевидно, что при сохранении общих принципов системной организации спортивной подготовки она будет модифицирована на уровне реализации микро и мезоструктуры в зависимости от структуры следующего игрового сезона или календаря соревнований другой лиги. Вместе с тем,

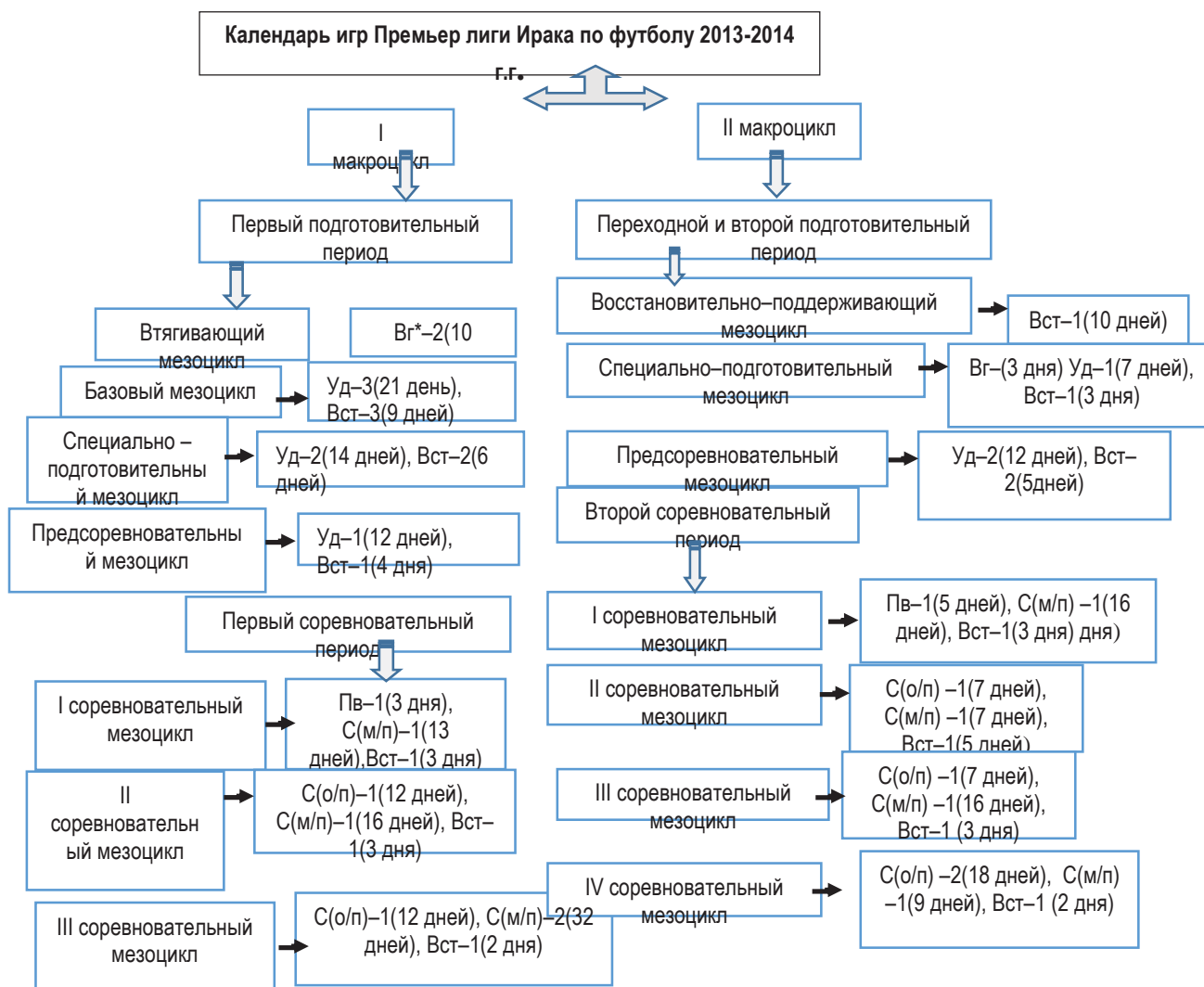


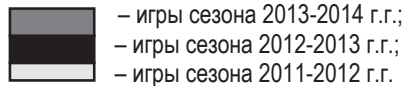
Рис. 1 Модель годового цикла спортивной тренировки команды Аль Нафт, Ирак, сезон 2013–2014 г.г.:

Примечание. * – микроциклы: Уд – ударный, Вст– восстановительный, Вг– втягивающий, Пв–подводящий, С(о/п)-соревновательный однопиковый, С(м/п) – соревновательный многопиковый; ** – количество микроциклов (количество дней в микроциклах)



Рис. 2 Структура ТТД в атаке в первом и втором круге чемпионата Ирака (премьер-лиги):

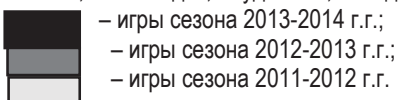
1 – всего атак, 2 – быстрые атаки; 3 – позиционные атаки; 4 – атаки со стандартов



Представленная модель, основанная на реализации системных принципов периодизации спортивной тренировки, позволила системно подойти к организации тренировочного процесса с учетом взаимосвязи двух наиболее важных факторов – календаря соревнований и закономерностей формирования срочных и долгосрочных адаптационных реакций в специально организованной системе спортивной подготовки.



Рис. 3 Структура ТТД в играх первого и второго круга чемпионата Ирака (премьер-лиги): 1 – Владение мячом в % от соперника, 2 – передачи, % точных; 3 – передачи в штрафную. % точных; 4 – удары в створ ворот, % точных; 5 – обводки, % удачных; 6 – единоборства, выигранные вверху, %; единоборства, выигранные внизу



Видно, что в процессе спортивной подготовки в течение годового учтены все фазы приобретения, сохранения и утраты спортивной формы. На основании разработана структура двух макроциклов которые включали подготовительные и соревновательные периоды, этапы подготовки, специальную структуру соревновательного периода. На рисунке 2 и 3 представлена динамика технико–тактических действий (ТТД) футболистов в атаке и в целом за игру (средние показатели первого и второго круга чемпионатов премьер–лиги) в процессе соревновательных сезонов премьер–лиги Ирака 2011–2014, 2012–2013, 2013–2014 г.г. На рисунке 2 представлены ТТД в различных видах атакующих действий. На рисунке видно, что в сезоне 2013-2014 г.г. зарегистрировано большее общее количество атак, а также быстрых и позиционных атак, чем, в сезонах 2011-2013 г.г. ($p < 0,05$). Коэффициенты различия различий показателей (CV) не превышали 15%, и находились в пределах 2,2-4,7% по большинству показателей. На рисунке 3 представлены количественные и качественные характеристики ТТД в процессе игровой деятельности футболистов в первом и втором круге чемпионата. На рисунке также отчетливо видны различия ТТД игроков команды Аль Нафт в сезоне 2013–2014 года по сравнению с сезонами 2011-2013 г.г. ($p < 0,05$). Коэффициенты различия различий показателей (CV) не превышали 15%, и находились в пределах 1,7-3,7% по большинству показателей.

Обсуждение результатов исследований. Выбор стратегии периодизации в футболе наиболее сложный, в силу того, что в течение длительного периода спортсмены принимают участие в соревнованиях, которые как правило проходят в течение длительного периода, часто до 10 месяцев в году. В основе процесса оптимизации структуры годового цикла подготовки лежит анализ календаря соревнований. На этой основе определены периоды спортивной подготовки, в течение которых спортсмены готовятся к сезону или участвуют в главных соревнованиях сезона. В этой связи в самом начале процесса построения спортивной тренировки выделяют целостные структуры спортивной тренировки – макроциклы, которые по своей сути являются системообразующим фактором реализации микро и мезо структур спортивной подготовки и обеспечивают весь комплекс мероприятий спортивной тренировки по подготовке и участию спортсменов в соревнованиях. В связи с этим, решение этой проблемы для Ирака основано на поиске пути реализации системных принципов теории спорта с учетом специфики организации футбола Ирака. Эти направления были реализованы в данном исследовании на основании имплементации теории периодизации спортивной тренировки [3] в условия спортивной подготовки футболистов Ирака. Разработка и обоснование специфических условий периодизации подготовки Ирака сформировали научно–методическую основу для дальнейшей разработки и внедрения факторов совершенствования системы управления тренировочным процессом футболистов Ирака на уровне систем планирования, моделирования и прогнозирования, контроля, отбора и моделирования, разработки в конечном итоге системы тренировочных воздействий. В результате реализации системных принципов теории спорта, в частности современной теории периодизации разработана концепция

периодизації спортивної підготовки ведучих футболістів прем'єр-ліги Ірака. Она включає не тільки визначений алгоритм дій по організації і плануванню системи спортивної тренувки, но і визначені системні принципи поєднання мікро, мезо і макроструктур спортивної тренувки футболістів високого класу. На цій основі удосконалена структура спортивної тренувки команди прем'єр-ліги.

Систематизація методических основ планування тренувального процесу в течение годового циклу підготовки привело до збільшенню спортивного результату. Це було на фоні відтоку ведучих футболістів клубу і омоложення команди. Оптимізація структури спортивної підготовки дозволила збільшити ефективність системи планування годового циклу підготовки спортсменів, сформувати передумови для системного наповнення розробленої структури конкретними засадами на основі закономірностей реалізації мікро, мезо і макроструктури мезоцикла.

ВИВОДИ

1. Реалізована концепція періодизації спортивної підготовки ведучих футболістів прем'єр-ліги Ірака. Она включає алгоритм дій по організації і плануванню системи спортивної тренувки оснований на системних принципах теорії спорту, котрі забезпечують раціональне поєднання мікро, мезо і макроструктур спортивної тренувки футболістів високого класу, а також улічують специфічні особливості організації спортивної підготовки в Іраку.

2. Показано, що структура спортивної підготовки футболістів Ірака удосконалена таким образом, що она представляє собою систему, де зниження або збільшення ефективності одного з компонентів системи знижує або збільшує ефективність всієї системи спортивної тренувки в течение годового циклу. На принципах раціонального поєднання побудована ієрархія структурних компонентів макроциклів, а також самих макроциклів, з'єдинених в єдиний сформований годовий цикл в течение довготривалого змагального сезону.

3. На основі реалізації принципів періодизації спортивної тренувки в течение годового циклу отримані достовірні змієнення кількісних і якісних подателів техніко-тактических дій спортсменів по основним показателям ігрових дій в атаку, а також во владеніє, в точності передач, в ударах в створ воріт, в ефективності обводки, виграних єдиноборств. В результаті застосування системи періодизації ефективність техніко-тактических дій по більшості показателів збільшилась на 8,2–14,5%. ($p < 0,05$).

ЛИТЕРАТУРА

1. Дорошенко Э.Ю. Технология совершенствования технико-тактической подготовленности квалифицированных футболистов в микроциклах соревновательного периода / Э.Ю. Дорошенко // Физическое воспитание студентов / Э.Ю. Дорошенко. - 2012. - № 4. - С. 47 - 54.
2. Николаенко В. В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства / В. В. Николаенко –К.: Самміт-книга, 2014 – 336с.
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
4. Bompa T. O. Periodization: theory and methodology of training / T. O. Bompa, G. G. Haff. – [5thed.]. - Champaign: Human Kinetics, 2009. – 424 p.
5. Carling C. Handbook of soccer match analysis: a systematic approach to improving performance / C. Carling, A. M. Williams, T. Reilly. - London: Routledge, Taylor & Francis Group, 2005. – 171 p.
6. Hoff J. Endurance and strength training for soccer players: physiological considerations / J. Hoff, J. Helgerud // Sports Medicine. - 2004. - V. 34(3). - P. 165 - 180.

Еделєв Олександр
Херсонський державний університет

СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, ЯК КОМПОНЕНТ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

В статті розглядаються шляхи удосконалення системи спортивного тренування та технологій підготовки бігунів на середні дистанції на основі дослідження особливостей змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації та обґрунтування системи оцінки й критерії їх спеціальної витривалості.

Ключові слова: змагальна діяльність, спеціальна витривалість, функціональні можливості, функціональна підготовленість.

Еделєв Олександр. Структура змагальної діяльності, як компонент удосконалення спеціальної виносливості бігунів на середні дистанції. В статті розглядаються шляхи удосконалення системи спортивної тренувки і технологій підготовки бігунів на середні дистанції на основі дослідження особливостей змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації і обґрунтування системи оцінки і критеріїв їх спеціальної виносливості.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, специальная выносливость, функциональные возможности, функциональная подготовленность.

Edelev Aleksandr. The structure of the competitive activities, as a component of improving special endurance middle distance runners. The article discusses ways to improve the system of sports training and technology training for middle-