
ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБА ПРЕМЬЕР-ЛИГИ ИРАКА В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Халаф Садек Древел

Анотація. Розкрито основний зміст спортивного тренування команди Прем'єр-ліги Іраку. В результаті реалізації системних принципів теорії спорту та сучасної теорії періодизації розроблено концепцію побудови спортивної підготовки провідних футболістів Прем'єр-ліги Іраку. Ця концепція включає певний алгоритм дій щодо організації та планування системи спортивного тренування. В процесі оптимізації структури спортивного тренування враховувалися системні принципи реалізації мікро-, мезо- і макро-структур спортивного тренування протягом року. На цій основі удосконалено структуру спортивного тренування команди Прем'єр-ліги.

Ключові слова: періодизація, спортивне тренування, футбол в Іраку.

Abstract. The purpose of this research work was to reveal the main content of the Iraq premier league team sports training. As a result of the implementation of sports theory system principles and the modern theory of periodization, the concept of the Iraq premier league football players' sports training was developed. It includes assertion sequence of actions which helps to organize and plan the system of sports training. Optimizing the sports training system structure, the principles of the implementation of micro-, meso- and macro structures of sport training during the year were taken into account. In accordance with them. The Iraq premier league team sports training structure was improved.

Keywords: periodization, sports training, football in Iraq.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Известные события, которые произошли в Ираке в последнее десятилетие нашли свое отражение в различных сферах общественно-политической жизни Ирака, в том числе в спорте. Негативное социально-экономическое развитие общества не могло не затронуть экономические, организационные и методические основы футбола в стране. Это отразилось на подготовке ведущих футболистов Ирака, и как следствие, снижении спортивного результата ведущих команд страны на внутренней и зарубежной арене. Одновременно специалисты отметили высокий социальный запрос на футбол как социально значимый фактор общественной жизни Ирака [4]. Это позволило не только восстановить организационные структуры и обеспечение, но и сформировать предпосылки к дальнейшему развитию этого вида спорта в стратегических направлениях, в том числе научно-методического в подготовке спортсменов. Это обусловлено серьезным интересом специалистов Ирака к современным мировым научно-методическим разработкам в системе спортивной подготовки спортсменов высокого класса в футболе, особенно в тех странах, где существующие научно-методические основы подготовки таких спортсменов при отсутствии достаточной материально-технической базы позволили успешно разработать и реализовать современные техноло-

гии спортивной подготовки спортсменов высокого класса и достичь весомых спортивных успехов [8–10]. Это относится к системе футбола в Украине, где сформированы и продолжают совершенствоваться технологии подготовки футболистов высокого класса, основанные на системных принципах научного анализа спортивных и смежных дисциплин, обобщенные в теории спорта и реализованные с учетом специфики подготовленности в разных видах спортивной деятельности [1–3].

В связи с этим, решение такой проблемы для Ирака основано на поиске пути реализации системных принципов теории спорта с учетом специфики организации футбола Ирака. В данном исследовании это было рассмотрено на основании имплементации теории периодизации спортивной тренировки [5] в условиях спортивной подготовки футболистов Ирака. При разработке и обосновании специфических условий периодизации подготовки Ирака была сформирована научно-методическая основа для дальнейшего 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.

Исследования являются частью научно-исследовательской работы, проводимой согласно Свод-

ному плану НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг. по теме 1.8 «Построение подготовки и соревновательной деятельности спортсменов в олимпийских циклах на этапах многолетнего совершенствования» (номер госрегистрации 0112U003205).

Цель исследования – разработка содержания тренировочного процесса футбольного клуба Премьер-лиги Ирака на основе реализации принципов периодизации спортивной тренировки в течение года.

Методы и организация исследований. Исследования проведены в естественных условиях спортивной подготовки в течение соревновательного сезона команды Премьер-лиги Ирака из города Басра (Аль-Нафт).

Результаты исследований и их обсуждение. В ходе исследований были определены отличительные особенности спортивной подготовки, которые влияют на рациональное построение тренировочного процесса команды Премьер-лиги Ирака в процессе реализации микро-, мезо- и макроциклов годичного цикла подготовки.

Особенности реализации программы подготовки в подготовительном периоде первого макроцикла годичного цикла подготовки. *В общеподготовительном этапе подготовительного периода* акценты были сделаны на повышении уровня функциональной подготовленности. В самом начале – в течение пяти дней – был проведен тягивающий микроцикл. Отличительной особенностью структуры общеподготовительного этапа подготовки было строго детерминированное сочетание микроциклов: дневных семи ударных и трех восстановительных. В ударных микроциклах оценивалось развитие быстроты, силы, выносливости при работе анаэробного характера, а также аэробного – на основе последовательной реализации мощности работы на уровне аэробного и анаэробного порогов, максимального потребления O_2 . Работа в восстановительном микроцикле в течение трех дней строилась с учетом фазовости протекания восстановительных процессов, где отчетливо выделены периоды значительного утомления: активизации восстановительных процессов; достижения повышенного восстановления функции (эффект суперкомпенсации). Методы и средства реализации системы восстановления включали последовательно периоды; активного отдыха: процедур, направленных на увеличение скорости восстановительных процессов; завершающего комплекса упражнений для активизации нервной и кардиореспираторной систем.

Основными средствами были упражнения общей физической подготовки. Для упражнений с мячом выделены специальные периоды подготовки, связанные с совершенствованием отдельных

технических приемов, тактические занятия. Нагрузка в этой части занятия, как правило, не вызывала нарастания утомления. В тренировочный день, для тренировки скоростных или силовых возможностей, упражнения с мячом выполнялись до серий основных режимных нагрузок, а для повышения видов выносливости – после основных режимных упражнений на фоне утомления. Кроме совершенствования компонентов выносливости это позволило активизировать восстановительные процессы. В течение последних трех микроциклов долю специальных упражнений с мячом постепенно увеличивали. Особенностью планирования тренировочных занятий с большими нагрузками был учет времени восстановления на основе реализации принципов рационального сочетания разных по величине и направленности нагрузок, описанных в теории спорта [5].

В специально-подготовительном периоде подготовительного этапа акценты в подготовке были сделаны на развитие компонентов специальной выносливости. Значительно возросла доля специальных упражнений с мячом (до 90 %) в процессе выполнения режимной работы. Основная задача данного этапа в течение двух микроциклов – ударного и восстановительного – обеспечить положительный перенос достигнутого функционального потенциала в процессе перехода от (преимущественно) общей физической к специальной подготовке.

Обращает на себя внимание короткая длительность этапа подготовки. Это связано с длительным соревновательным периодом и отсутствием необходимости форсированной подготовки. Коррекция состояния готовности может быть проведена в результате текущего управления в соревновательный период.

Акценты в работе сделаны на повышение основных систем функционального обеспечения специальной выносливости и специальных скоростных возможностей. Для этого следует планировать применение системы переключения в процессе тренировочных занятий со средними нагрузками. Как правило, на следующий день проходило восстановительное тренировочное занятие противоположной направленности, в том числе на противоположные системы энергообеспечения, группы мышц и т.п. Эти принципы организации микроциклов также описаны в современной теории спорта и успешно реализованы во многих видах спорта [6, 7].

В восстановительном микроцикле также нужно учитывать фазовую структуру восстановительных процессов в организме. Средства и методы восстановления должны быть направлены на ускорение адаптационных процессов и аккумуляцию функциональных изменений, накопленные в течение всего подготовительного периода. Этому способствовал

переход к программе соревновательного периода, который начинался с подводящего микроцикла. Необходимо подчеркнуть, что особенности функционального взаимодействия систем обеспечения в разных структурных компонентах тренировочного процесса – в микро-, мезо- и макроциклах – является одним из факторов рационализации структуры спортивной подготовки.

Особенности реализации программы подготовки в соревновательном периоде первого макроцикла годичного цикла подготовки. Структура спортивной подготовки в этом периоде прямо связана с календарем соревнований, в данном случае – с расписанием матчей Премьер-лиги Ирака. Характерной особенностью построения тренировочного процесса является использование одно- и многопиковых соревновательных микроциклов.

В зависимости от плотности расписания и – как следствие – количества дней, отведенных на восстановление и подготовку к матчу, длительность соревновательного микроцикла может составлять от девяти до девятнадцати дней. При этом учитывали игровой день (дни в многопиковом микроцикле), а также дни, в которые проводились восстановительные мероприятия.

Основной отличительной чертой одно- и многопиковых микроциклов является структура подготовки. В однопиковых микроциклах используются тренировочные занятия с большими нагрузками, они являются средствами повышения готовности спортсменов к матчу в результате применения полноценной системы восстановления и стимуляции специальной работоспособности спортсменов. Однопиковые соревновательные микроциклы использовались, когда период между матчами составлял не менее девяти дней. В многопиковых соревновательных микроциклах тренировочные занятия не использовались, так как большую нагрузку футболисты получали в процессе самой игры. Короткий период между играми включал мероприятия восстановительного характера, а также тренировочные занятия, направленные на стимуляцию работоспособности или отдельных компонентов функционального обеспечения специальной выносливости футболистов. Эти особенности построения соревновательных микроциклов также представлены в современной теории спорта [6].

Характерным для нагрузок в микроцикле было снижение их глубины воздействия, а поэтому – меньшее влияние утомления на организм спортсменов. Это позволило увеличить количество занятий со значительными нагрузками, направленными на разные стороны специальной выносливости, а также повысить долю тренировочных занятий для стимуляции специальной работоспособности футболистов. Значительный объем упражнений был посвящен совершенствованию или коррекции сто-

рон технико-тактической подготовленности, с учетом режимов работы восстановительной и стимуляционной направленности.

После реализации программы последнего соревновательного микроцикла, который включал игру последнего тура первого круга, была завершена программа первого макроцикла годичного цикла подготовки.

Переходный период подготовки. В этом периоде спортсменов искусственно выводили из состояния спортивной формы. Для этого в большей степени, чем обычно, использовали активный отдых, работу равномерного или переменного характера с умеренной и низкой интенсивностью. Величина нагрузки на организм не оказывает глубокого воздействия, связанного с накоплением утомления. Такого рода работа ускоряет восстановление организма, при этом снижает действие реактивных свойств кардиореспираторной системы, которые снижают на мобилизационный потенциал спортсменов, что характерно для соревновательного периода подготовки [6].

Длительность периода составляет не более семи дней, что связано с календарем соревнований и необходимостью выделения в структуре следующего макроцикла нового переходного периода. Первый ударный микроцикл является естественным продолжением подготовки в первом макроцикле и в процессе переходного периода. Это видно по работе преимущественно аэробного характера в зоне аэробного (вентиляторного) порога и максимального потребления O_2 в первом ударном микроцикле следующего подготовительного периода.

Подготовительный период второго макроцикла годичного цикла подготовки. Особенно общеподготовительного и специально подготовительного этапов подготовки были значительно сниженные сроки проведения, и как следствие, минимальное количество ударных восстановительных микроциклов. В общем подготовительном этапе акценты были сделаны на последовательную реализацию компонентов специальной выносливости с учетом линейного повышения интенсивности и напряжения нагрузки, в специально подготовительном периоде – на повышение ведущих систем функционального обеспечения в результате применения работы преимущественно скоростно-силового характера и специальной выносливости с акцентом на повышение функции анаэробного энергообеспечения.

В завершающей фазе подготовительного периода проведен восстановительный микроцикл, который включал период стимуляции работоспособности при подготовке к первой игре второго круга чемпионата по футболу в Премьер-лиге Ирака.

Особенности реализации программы подготовки в соревновательный период второго макроцикла

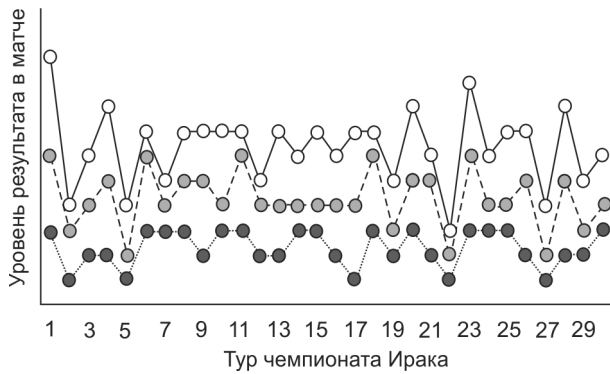


Рисунок 1 – Результати команди з міста Басра в Прем'єр-лізі Ірака по футболу в турнірах 2011–2012 (1), 2012 і 2013 (2) і 2013–2014 (3) років

ла щорічного циклу підготовки. Відсутність повноцінної підготовки, характерної для першого підготовчого періоду, компенсували більшим кількістю однопикових змагальних мікроциклів, які дозволили вести повноцінну підготовку до матчу, а також забезпечити повне відновлення і стимуляцію працездатності футболістів в строго детермінованих умовах спортивної підготовки в умовах високої щільності календаря.

Необхідно відзначити, що зазначені системні принципи організації спортивної тренувальної команди майстрів Ірака, передбачали використання емпіричного досвіду фахівців, накопленого в процесі багатьох років роботи тренерів команди. Реалізація зазначених принципів організації системи спортивної підготовки дозволила збільшити ефективність змагальної діяльності команди Прем'єр-ліги з міста Басра. В сезоні команда не мала суттєвої ротации гравців основного складу, фінансові та інші організаційні можливості клубу не змінилися. В результаті сезону команда вперше за останні 10 років посіла престижне сьоме місце в чемпіонаті Ірака по футболу (Прем'єр-ліга Ірака).

На ефективність реалізації програми підготовки вказала динаміка результатів ігрової діяльності в процесі першого та другого кругів першості Ірака по футболу. Ці дані схематично представлені на рисунку 1.

На рисунку видно, що, на відміну від попереднього першості, динаміка змін результатів мала більш виражений рівномірний характер. Значних змін результатів не зареєстровано, однак оцінка динаміки результатів вказала, що основні проблеми виникали в матчах, які проходили в межах підготовки в багатопикових мікроциклах (більшість прои-

гранних матчів). Це вказує, з однієї сторони, на проблемні ситуації в системі щорічної підготовки, з іншої – на нові резерви підготовки. З урахуванням структури та цільових установок багатопикових змагальних мікроциклів, суттєвим резервом є вдосконалення системи відновлення і стимуляції працездатності. Відносно успішне початок чемпіонату (окремні поразки в більшій ступені пов'язані з класом команди суперника) і стабільність результатів у другому кругі свідчать про ефективність проведеного підготовчого періоду підготовки, реалізації наукових принципів організації однопикових мікроциклів (в окремих випадках і багатопикових), наукових та методических положень теорії спорту, які були застосовані в цій системі вдосконалення спортивної тренувальної футболістів Ірака.

Висновки

В результаті реалізації системних принципів теорії спорту, зокреми сучасної теорії періодизації, розроблена концепція побудови спортивної підготовки провідних футболістів Прем'єр-ліги Ірака. Вона включає в себе не тільки визначений алгоритм дій по організації та плануванню системи спортивної тренувальної команди, але й визначені системні принципи поєднання мікро-, мезо- та макроструктур спортивної тренувальної футболістів високого класу. На цій основі удосконалена структура спортивної тренувальної команди Прем'єр-ліги.

Систематизація методических основ планування тренувального процесу в процесі щорічного циклу підготовки привело до збільшення спортивного результату. Це було на фоні відходу провідних футболістів клубу та омолодження команди. Оптимізація структури спортивної підготовки дозволила підвищити ефективність системи планування щорічного циклу підготовки спортсменів, сформувати передумови для системного наповнення розробленої структури конкретними засобами на основі закономірностей реалізації мікро-, мезо- та макроструктури мезоцикла.

Встановлено, що вдосконалення процесу спортивної підготовки може мати розвиток в напрямку удосконалення системи відновлення і стимуляції працездатності в багатопикових змагальних мікроциклах. Це перспективне напрямлення досліджень, пов'язане з збільшенням спеціалізованої направленості тренувального процесу в період розвитку функціональних можливостей в підготовчому періоді спортивної тренувальної команди.

Литература

1. *Костюкевич В. М.* Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве: монография / В. М. Костюкевич. – К.: Освіта України. – 2010. – 564 с.
2. *Лисенчук Г. А.* Управление подготовкой футболистов: монография / Г. А. Лисенчук. – К.: Олимп. лит., 2003. – 272 с.
3. *Максименко І. Г.* Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 / І. Г. Максименко. – К.: 2010. – 44 с.
4. *Мичуда Ю. П.* Среда маркетинга футбольных клубов Ирака / Ю. П. Мичуда, Ф. Ридха // Физ. восп. студентов. – 2012. – № 1. – С. 70–74
5. *Платонов В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
6. *Пшибыльский В.* Функциональная подготовленность высококвалифицированных футболистов / В. Пшибыльский, В. Мищенко. – К.: Наук. світ, 2005. – 162 с.
7. *Badiru D.* The Physics of Soccer: Using Math and Science to Improve Your Game / D. Badiru // Books for home, work, and leisure. ABICS Publications A Division of AB International Consulting Services. USA, Lexington. – 2010. – 296 p.
8. *Beswick B.* Focused for soccer / B. Beswick. – 2nd ed. – United States: Human Kinetics, 2010. – 206 p.
9. *Hargreaves A.* Skills and strategies for coaching soccer / Alan Hargreaves and Richard Bate. – 2nd ed. United States: Human Kinetics, 2010. – 370 p.
10. *Reilly T.* Science of training – soccer: a scientific approach to developing strength, speed and endurance / T. Reilly // Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group. New York & London. – 2007. – 192 p.

References

1. *Kostyukevich V. M.* Simulation of competitive activity in field hockey: monograph / V. M. Kostyukevich. – Kiev: Osvita v Ukraini, 2010. – 564 p.
2. *Lisenchuk G. A.* Manage the preparation of soccer players: monograph / G. A. Lisenchuk. – Kiev: Olimpiyskaya literatura. – 2003. – 272 p.
3. *Maksimenko I. G.* Fundamentals of ethoretical and methodical preparations a youth athletes in the sport games: Doctoral Dissertation in Physical Education and Sport: special. 24.00.01 «Olympic and professional sport» / I. G. Maksimenko. – Kiev, 2010. – 44 p.
4. *Michuda Yu. P.* Marketing football clubs Iraq / Y. P. Michuda, F. Ridha // Physical Education of Students. – 2012. – N 1. – P. 70–74.
5. *Platonov V. N.* Periodization of training process. General theory and its practical application / V. N. Platonov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2013. – 624 p.
6. *Przybylski B.* Functional trained and skilled players / B. Przybylski, B. Mishchenko. – Naukovij Svit, 2005. – 162 p.
7. *Badiru D.* The Physics of Soccer: Using math and science to improve your Game / D. Badiru // Books for home, work, and leisure. ABICS Publications A Division of AB International Consulting Services. USA, Lexington. – 2010. – 296 p.
8. *Beswick B.* Focused for soccer / B. Beswick. – 2nd ed. United States: Human Kinetics – 2010. – 206 p.
9. *Hargreaves A.* Skills and strategies for coaching soccer / A. Hargreaves & Richard Bate. – 2nd ed. United States: Human Kinetics – 2010. – 370 p.
10. *Reilly T.* Science of training – soccer: a scientific approach to developing strength, speed and endurance / T. Reilly; Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group. – New York & London, 2007. – 192 p.