

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження припускають розробку науково обґрунтованих програм для індивідуальних занять арбітрів вищої кваліфікації, спрямованих на вдосконалення їх спеціальних рухових і функціональних можливостей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абдула А.Б. Взаємозв'язок різних сторін підготовленості арбітрів і якості суддівства у футболі: Олімпійський спорт і спорт для всіх / А. В. Абдула, В. С. Ашанин // Тези доповідей ІХ Міжнародного наукового конгресу 20-23 вересня 2005 р. Київ. - Київ, 2005. – С. 298.
2. Будогосский А.Д. Проблемы арбитражу «дрібного фолу» в футболі / А. Д. Будогосский, Є. Турбін // Теорія і практика футболу. – 2004. - № 4. – С. 22-25.
3. Будогосский А.Д. Фізична підготовленість і професійний інтелект арбітрів як умови реалізації можливостей діагональної системи суддівства / А. Будогосский, Є. Турбін // Теорія і практика футболу. – 2004. - № 3. – С. 20-24.
4. Віхров К.Л. Підготовка футбольного арбітра / К. Л. Віхров. – К.: Здоров'я, 1987. – 200 с.
5. Віхров К.Л. Фактори та педагогічні засоби підвищення якості та надійності суддівства змагань з футболу / К. Л. Віхров. – К.: РСГІФК, 1986. – 32 с.
6. Золотов П. Електронні «помічники» футбольних арбітрів / П. Золотов, В. Чернов // Теорія і практика футболу. – 2004. - № 2. – С. 9-11.
7. Кузнецов Ю.Ф. Спортивне суддівство у футболі в ХХІ столітті / Ю. Ф. Кузнецов // Теорія і практика фізичної культури. – 2000. - № 7. – С. 34-38.
8. Мьяконьков В.Б. Професійно важливі якості суддів прем'єр-ліги з футболу та методики їх вивчення / В. Б. Мьяконьков, А. Н. Миколаїв // Теорія і практика фізичної культури. – 2003. - № 7. – С. 23-26.

УДК 796.33

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗРАБОТКЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНЫХ КОМАНД ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Шамардин В.Н., к. пед. н., профессор

Запорожский национальный технический университет

В данной статье рассматриваются вопросы соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок при различных вариантах построения годовых циклов подготовки. Эти показатели легли в основу технологии спортивной подготовки футбольных команд высшей квалификации.

Ключевые слова: технология, годичный макроцикл, футбольная команда высшей квалификации

Шамардин В.М. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ В РОЗРОБЦІ ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ / Запорізький національний технічний університет, Україна.

У даній статті розглядаються питання співвідношення обсягів тренувальних і змагальних навантажень при різних варіантах побудови річних циклів підготовки. Ці показники лягли в основу технології спортивної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації.

Ключові слова: технологія, річний макроцикл, футбольна команда вищої кваліфікації

Shamardin V.N. MODERN TRENDS IN DEVELOPMENT OF HIGHLY QUALIFIED FOOTBALL TEAM'S SPORTS TRAINING TECHNOLOGY / Zaporizhzhya national technical university, Ukraine.

In this paper, modeling of highly qualified football team's training microcycles for the various stages of the year macrocycle in preparatory period. The results showed that these microcycles can be applied also in summer and in winter preparation period. This article deals with the volume ratio of training and competitive pressures in different variants of the construction of annual cycles of training. These rates formed the basis of highly qualified football team's sports training technology.

Key words: technology, a year macrocycle, highly qualified football team

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ. АНАЛИЗ ПОСЛЕДНИХ ДОСТИЖЕНИЙ И ПУБЛИКАЦИЙ

Совершенствование системы подготовки спортсменов высшей квалификации невозможно без поиска принципиально новых подходов и методических решений к организации тренировки, а также использования уже разработанных новейших достижений спортивной науки в практической работе тренера.

В исследованиях отмечено [1, 2, 3, 7], что потребность в конкретном улучшении качества подготовки футболистов высокой квалификации, поиске и внедрении в практику более эффективных организационных форм, средств и методов тренировки указывает на необходимость проведения специального изучения и анализа различных аспектов данной проблемы.

Одним из перспективных направлений в этом плане представляется разработка проблемы обновления структуры и содержания учебно-тренировочного процесса футболистов высокой квалификации.

Известно, что систематический анализ и оценка эффективности реализации результатов научных исследований на практике необходимы с целью своевременной коррекции содержания существующей концепции построения учебно-тренировочного процесса в футбольных командах высшей квалификации. В свою очередь, эффективность такой коррекции определяется наличием научно обоснованной методологии учета результатов научных разработок и технологии планирования, апробации, адаптации и их внедрения с целью оперативного обновления содержательного компонента сложившейся системы подготовки футболистов высокой квалификации, что на наш взгляд разработано недостаточно.

В последние годы содержание существующей концепции построения тренировочного процесса футбольных команд высшей квалификации существенно изменилось.

Во-первых, особенности соревновательной деятельности футбольных команд высшей квалификации, участвует команда только в чемпионате страны, или еще добавляются игры в лиге Европы и лиге Чемпионов, определяют стратегию поиска наиболее рациональных вариантов построения тренировочного процесса в циклах различной длительности и, в первую очередь, годового.

Во-вторых, увеличение числа ответственных матчей для тех команд, которые добились права участвовать в групповом турнире и дальнейшего выхода в 1/16 лиги Европы или лиге Чемпионов, заметно расширило границы соревновательного периода, что вызвало определенные противоречия организационно-методического характера с длительностью тренировочного процесса, который обеспечивает достижение положительного результата в определенное время. Все это предполагает изменения во внутренней структуре отдельных этапов годового цикла с целью обеспечения более качественной подготовленности за счет смещения объемов и направленности нагрузки.

Работа выполнена в рамках научно-исследовательской тематики кафедры управления физической культурой и спортом Запорожского национального технического университета.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучить суммарный объем тренировочной и соревновательной нагрузок в различных вариантах построения годичного цикла подготовки футбольной команды высшей квалификации.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В работе использовались следующие методы исследований: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, методы математической статистики. Исследования были проведены на футбольной команде высшей квалификации «Днепр» г. Днепропетровск, принимавшей участие в чемпионате Украины и кубке Европы в сезонах 2002 – 2012 г.г.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для современного этапа развития футбола характерно увеличение объемов соревновательной деятельности при сокращении сроков фундаментальной подготовки. В связи с этим изучение суммарных объемов тренировочной и соревновательной нагрузки в различных вариантах построения годичных макроциклов, т.е. когда команда участвует только в чемпионате и кубке Украины (I вариант) и завоевала право играть в кубке Европы (II вариант) позволит логически выстроить структуру подготовки футбольной команды высшей квалификации.

Суммарный объем тренировочной и соревновательной нагрузке при различных вариантах построения годичных циклов представлен на рис. 1.

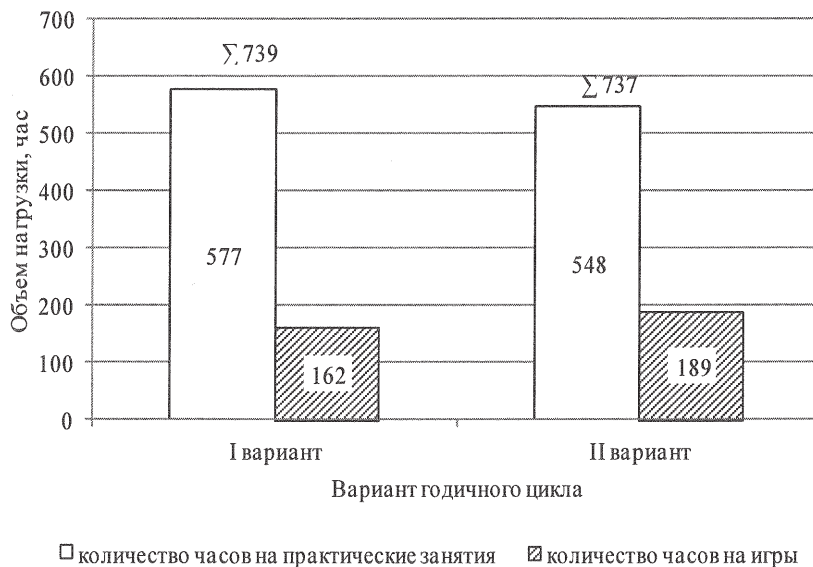


Рис. 1. Распределение объема тренировочных и соревновательных нагрузок при различных вариантах построения годичных циклов

Более четкой систематизации нагрузок способствует их разделение на тренировочные и соревновательные [5]. При оценке соревновательных нагрузок рекомендуется учитывать количество игр на этапах подготовки с учетом ответственности этих соревнований [4, 6].

Рассматривая суммарный объем нагрузки, выполненный игроками в двух вариантах построения годовых циклов, можно сделать ряд заключений:

- суммарный объем тренировочной и соревновательной нагрузок в обоих вариантах находится на одинаковом уровне и составляет соответственно: I вариант – 739 часов, II вариант – 737 часов ($p > 0,05$);

- объем тренировочной и соревновательной нагрузок имеет различную динамику: в I варианте на практические занятия отводилось 577 часов, а на игры – 162 часа; во II варианте соответственно 548 и 189 часов ($p < 0,05$).

Следовательно, во втором варианте построения годового цикла, когда команда принимала участие и в играх на кубок Европы, объем тренировочной нагрузки снижался, а соревновательной увеличивался на протяжении игрового сезона.

Таким образом, при различных вариантах моделирования годовых циклов возможны разнообразные варианты сочетания тренировочной и соревновательной нагрузок. Это зависит от многих факторов и, прежде всего, от длительности этапа, состояния готовности футболистов к демонстрации целевого спортивного результата. Поэтому рациональное построение подготовки футбольной команды высшей квалификации предполагает либо планомерное увеличение уровня подготовленности спортсменов, либо его относительную стабилизацию. Значительные колебания в уровне подготовленности в течение годового цикла подготовки, в том числе и резкое снижение в переходном периоде, особенно во втором варианте построения годового макроцикла, не желательны, в связи с ранними играми в 1/16 кубка Европы.

Поэтому соотношение средств различной направленности в различных вариантах построения годового цикла тренировки имеют некоторые особенности. В первом варианте, наряду с преимущественным решением задач базовой подготовки, планируется постепенное увеличение средств специальной направленности. Это позволяет к началу чемпионата достичь подготовки достаточно высокого уровня.

Во втором варианте происходят изменения в базовой подготовке. Наряду с большим объемом работы силовой направленности, от микроцикла к микроциклу возрастает объем специальной скоростно-силовой и скоростной работы, а также упражнений, способствующих развитию специальной выносливости.

ВЫВОДЫ

1. Для решения задач повышения эффективности подготовки технология построения тренировочного процесса должна предусматривать внедрение в практику принципов индивидуализации и контроля в системе управления подготовкой футбольных команд высшей квалификации. Это обеспечит создание в подготовительном периоде «базовой» физической и функциональной готовности к выполнению предстоящих соревновательных нагрузок; в соревновательном периоде – поддержание достигнутого уровня физической и функциональной подготовленности, который обеспечит стабилизацию спортивной работоспособности и выход на модельные характеристики соревновательной деятельности футболистов.

2. Совершенствование технологии подготовки футбольной команды высшей квалификации невозможно без знания основных элементов общей теории периодизации спортивной тренировки, ее базовых закономерностей и принципиальных положений.

Перспектив дальнейших исследований предполагает оптимизацию подготовки высококвалифицированных футболистов с использованием методов моделирования при построении годовых макроциклов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Человек, 2009. – 272 с.
2. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 683 с.
3. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 11-25.
5. Платонов В.Н. Структура микроциклов и мезоциклов / В.Н. Платонов // Теория спорта. – К.: Вища школа, 1987. – С. 255-275.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
7. Пшибыльский В. Физические кондиции футболистов высокого класса / В. Пшибыльский, В.С. Мищенко. – К.: Науковий світ, 2004. – 170 с.