

УДК 796.332

Якимишин І.Д., старший викладач, **Пацевко А.Й.**, доцент,
Семенів Б.С., старший викладач, **Василів О.В.**, старший викладач
*Львівський національний університет ветеринарної медицини та
біотехнологій імені С.З. Гжицького*

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ З ФУТЗАЛУ

Структура заняття, яке складається з – підготовчої, основної і заключної частин, визначається закономірними змінами функціонального стану організму спортсмена під час роботи.

Ключові слова: тренувальне заняття, підготовча, основна, заключна частина, футзал, функціональний стан, структура заняття.

Вступ. Структура занять визначається багатьма факторами, в числі яких мета і завдання даного заняття, закономірні коливання функціональної активності організму спортсмена в процесі більш або менш тривалої м'язової діяльності, об'єм м'язового навантаження заняття, особливості підбору і збігу тренувальних вправ, режим роботи і відпочинку та інше.

Структура заняття, яке складається з підготовчої, основної і заключної частин, визначається закономірними змінами функціонального стану організму спортсмена під час роботи.

Результати досліджень. У підготовчій частині проводяться організаційна і безпосередня підготовка спортсмена до виконання програми основної частини заняття. Проведення в цій частині розминки, під якою передбачається виконання комплексу спеціально підібраних вправ, сприяє оптимальній підготовці спортсмена до наступної роботи.

В основній частині заняття вирішуються основні завдання. Робота яку виконує спортсмен, може бути найрізноманітніша і повинна забезпечувати підвищення спеціальної фізичної і психологічної підготовки, вдосконалення оптимальної техніки, тактики і т.д. Тривалість основної частини заняття залежить від характеру і методики вправ, їхню кількість визначають напрямом занять і його навантаження.

В заключній частині заняття для приведення організму спортсмена в стан, по можливості близький до робочого, і створення умов, які сприяють інтенсивному процесу відновлення, напруженість роботи поступово знижується.

Заняття треба розрізняти по основному педагогічному напрямку (основні і додаткові заняття, виборчою і комплексним напрямком) по величині навантаження (заняття з великими, малими та іншим навантаженням) по змісту конкретних задач (навчальна, тренувальна, відновлювальна та інші.)

Основний педагогічний напрям занять

В процесі підготовки спортсменів плануються основні та додаткові заняття. В основних заняттях виконується основний об'єм роботи, зв'язаний з вирішенням основних завдань періоду або етапу підготовки, в них

використовуються більш ефективні засоби та методи, плануються більш значні навантаження.

На додаткових заняттях вирішуються окремі індивідуальні завдання підготовки, створюється фон для процесів адаптації спортсменів. Об'єм роботи і величина навантаження в таких заняттях невеликі, застосування засобів та методів, як правило, не пов'язані з максимальною мобілізацією можливостей функціональних систем організму спортсменів.

Заняття вибіркового напрямку

На практиці широко застосовуються заняття, які сприяють розвитку окремих властивостей і здібностей, які визначають рівень спеціальної підготовки спортсменів – їхніх швидкісних і силових якостей, анаеробної і аеробної роботи, спеціальної витривалості і т.д. Виокремлюють заняття, за напрямом технічного або тактичного вдосконалення.

Заняття комплексного напрямку.

Існує два варіанти побудови занять, які передбачають одночасний розвиток різних якостей і здібностей. Перший полягає в тому, що програма окремого заняття ділиться на дві або три відносно самостійні частини. Наприклад, в першій частині застосовують засоби для підвищення швидкісних можливостей, в другій і третій – для підвищення витривалості при роботі відповідно анаеробного і аеробного характеру. В першій частині вирішуються завдання з вивчення нових технічних елементів, в другій – фізична підготовка, а в третій – тактичного вдосконалення та інше. Другий варіант передбачає не послідовний, а паралельний розвиток декількох (переважно двох) якостей.

Навантаження на занятті

Основним фактором, який визначає ступінь дії тренувального заняття на організм спортсмена, є величина навантаження. Наводимо характеристики основних видів навантажень, які застосовують у процесі тренування кваліфікованих спортсменів:

Навантаження	Критерії величини навантаження	Завдання
Малі	Перша фаза періоду стійкої працездатності (15-20% об'єму роботи, яка була виконана до появи очевидної втоми)	Підтримка досягнутого рівня підготовки, прискорення процесів відновлення після навантажень
Середні	Друга фаза стійкої працездатності (40-60% об'єму роботи, яка була виконана до появи очевидної втоми)	Підтримка досягнутого рівня підготовки, вирішення частини задач підготовки
Значні	Фаза прихованої (компенсованої) втоми (60-75% об'єму роботи, яка була виконана до появи очевидної втоми)	Стабілізація і наступне підвищення підготовки
Великі	Очевидна втома	Підвищення підготовки

Велике навантаження супроводжується значними функціональними змінами в організмі спортсмена, зниженням працездатності, які свідчать про настання очевидної втоми. Зовнішнім критерієм великого навантаження є нездатність спортсмена продовжувати виконання запропонованої роботи.

Структура і зміст індивідуальної програми занять з футзалу визначається станом здоров'я, рівнем фізичної і технічної підготовки.

До тренувальних занять футзалом допускаються здорові особи, які пройшли медичний огляд. Комплектування груп проводиться з урахуванням рівня фізичної і технічної підготовки осіб, які займаються, їх віку та статі. З кожним спортсменом узгоджується розклад занять. Оцінка фізичної і технічної підготовки спортсменів дозволяє об'єднувати їх в групи, за умови індивідуалізації навантажень.

Індивідуальний підхід полягає в тому, що після визначення рівня фізичної і технічної підготовки кожного із футзалістів розробляється програма тренувань і видається карта з визначенням основних параметрів тренувальних навантажень і педагогічного контролю.

Карта складається із додатків. У них містяться відомості про рівень фізичного стану, технічної і тактичної підготовки футболіста, режим занять, характер і режим вправ, дозування навантажень, тренувальному і максимально допустимому пульсі, номері тренувальної програми та інше. В додатках міститься розділ самоконтролю.

Висновки. Значне навантаження характеризується великим сумарним об'ємом роботи в умовах стійкої працездатності і не супроводжується її зниженням.

Закінчують роботу в цьому випадку при появі стійких ознак компенсованої втоми.

Середнє навантаження відповідає початку другої фази стійкої працездатності, яка супроводжується стабільністю рухів.

Мале навантаження значно підвищує діяльність різноманітних функціональних систем.

В спортивній практиці для правильної оцінки величини навантаження окремих занять можуть використовувати відносно прості, але досить об'єктивні показники: забарвлення шкіри, зосередженість спортсмена, якість виконання ним рухів, настроїв, загальне самопочуття.

Література

1. Лисенчук Г.А., Рымко А.В., Лисенчук С.Г. Упражнения для технико-тактической подготовки в мини-футболе .Методические рекомендации. Киев, 1998.
2. Левчук В.Є. Міні-футбол. Вправи, ігри, стандарти. Львів, 2006.
3. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол.- К.: Олімпійська література, 1997.-288с.
4. Андреев С.А. Футзал. ФиС, 1978.-111с.
5. Andrea Sabalino. Tecnica, tattica e condizionamento fisico per il Calcio a 5 CALZETTI MARIUCCI.
6. Архівні матеріали АМФУ 2001-2003рр.