

Построение тренировочного процесса футболистов в различных структурных образованиях годичной подготовки

Перевозник В. И.

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина

Аннотация. В работе рассматривается построение учебно-тренировочного процесса в различных структурных образованиях годичной подготовки.

Ключевые слова: подготовка, спортсмены высокой квалификации, микроциклы, мезоциклы, соревновательная деятельность, восстановление.

Современная система годичной подготовки формировалась на протяжении многих десятилетий, начиная с 20-х годов XX века, и интенсивно совершенствуется в настоящее время на основе достижений науки и практики.

Одноцикловая система построения тренировочного процесса применяется при проведении соревнований по футболу по схеме весна–осень и состоит из трех периодов: подготовительного (8–10 недель), соревновательного (больше 10 месяцев), переходный (4–6 недель). В подготовительном периоде закладываются базовые основы физической, технико-тактической и психологической подготовленности, а весь соревновательный период является сложной системой разнообразной тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивающей разностороннее специальное совершенствование спортсмена и реализацию его возможностей в соревнованиях, полноценный отдых и восстановление, поддержание базового уровня физической подготовленности [3, 5].

Двухцикловая система построения тренировочного процесса характерна для проведения соревнований по системе осень–весна. Подготовка футболистов в течении года разбивается на два цикла. Каждый из циклов состоит из определенных периодов. К первому циклу относятся подготовительный и соревновательный, ко второму – реабилитационно-подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Годичный тренировочный цикл подготовки футболистов начинается с подготовительного периода, который в свою очередь разбивается на три этапа: обще-подготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный. Продолжительность подготовительного периода для команд первой и высшей лиги колеблется от 60 до 80 дней и от 75 до 90 дней для команд второй лиги [6].

В отдельных 4–5-недельных мезоциклах соревновательного периода, когда количество официальных игр может достигать 8–10, трудно решать серьезные тренировочные задачи физического и технико-тактического плана. Вся работа связана с непосредственной подготовкой к играм при небольших тренировочных нагрузках (разработка технико-тактических схем конкретных игр, психологическая настройка, отработка отдельных индивидуальных и

командных элементов и т.п.) и организацией процесса полноценного физического и психологического восстановления между играми [14].

В других мезоциклах, в которых количество игр относительно невелико (3–4), возможно органически увязать учебно-тренировочный процесс с соревновательной деятельностью. В этих случаях планируются межигровые микроциклы, в которых применяются занятия с большими и значительными нагрузками, направленными на развитие различных двигательных качеств, совершенствование техники, тактики, психологических возможностей спортсмена [7]. Таким образом, удастся органически увязать процесс подготовки с соревновательной деятельностью, обеспечить планомерное возрастание функциональных возможностей спортсмена и их последующую реализацию в мезоциклах с интенсивной игровой деятельностью [10].

Проблема планирования тренировочного процесса футболистов рассматривается в ряде исследовательских работ [8, 15], однако в целом пока далека от своего окончательного решения.

Использование методического подхода, состоящего в сосредоточении объема однонаправленных физических нагрузок на отдельных этапах годичного цикла, нашло отражение в многолетних исследованиях Ю. В. Верхошанского [4]. Принципиальная новизна этого приема заключается в создании массированного тренирующего воздействия на организм спортсмена в течение ограниченного времени (этапа). Ценность данного методического подхода для спортсменов высокой квалификации убедительно доказана в ряде исследований с участием хоккеистов, баскетболистов, волейболистов и футболистов [3].

Естественно, что принцип однонаправленных воздействий не является основополагающим для спортивных игр, где занятия комплексной направленности по-прежнему остаются главной формой организации тренировочных нагрузок [1].

Ряд авторов [7, 8] утверждают, что планировать тренировочный процесс целесообразно таким образом, чтобы нагрузки одинаковой направленности включались только через промежуток времени, достаточный для наступления сверхвосстановления ведущей функции, а другие нагрузки не тормозили бы ее.

Ряд специалистов [1, 2] предлагает после большой по объему работы аэробного характера применять небольшие по объему нагрузки анаэробного воздействия. При таком сочетании упражнений восстановление аэробной функции происходит быстрее, и одновременно развиваются анаэробные качества. Если аэробные функции организма развиты недостаточно, следует применять в большом объеме нагрузки анаэробной направленности, которые, однако, ведут к снижению уровня спортивных достижений.

Выбор того или иного подхода к организации тренировочного процесса в плане комплексной или избирательной направленности физических нагрузок должен определяться, прежде всего, целью программы подготовки, этапом становления спортивного мастерства, а также индивидуальными особенностями спортсменов [9].

Применительно к футболу учет индивидуальных особенностей предполагает разработку специальных тренировочных программ для

совершенствования основных двигательных качеств с учетом амплуа футболистов [12].

Управление тренировочным процессом более эффективно, если осуществляется на основе комплексного подхода к оценке различных компонентов подготовленности спортсменов. Ввиду того, что в футболе подготовка к соревнованиям и участие в соревнованиях занимают длительное время, актуальной проблемой является проведение непрерывной комплексной оценки подготовленности игроков.

Специфика тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов обусловлена большим числом соревновательных игр в годичном цикле. Подготовка к очередному матчу всегда сложна даже в тех случаях, когда игры проводятся раз в неделю и тем более, если через 2–4 дня.

Учитывая плотность календаря соревнований, становится очевидным, что при высоком уровне технико-тактического мастерства основную роль для достижения победы играют физическая работоспособность, психическая устойчивость и привыкание к определенной частоте проведения игр [13].

Однако на динамику работоспособности футболистов большое влияние оказывает структура тренировочного процесса в межигровых циклах.

При межигровых интервалах 6–8 дней тренеры могут проводить целенаправленную работу, так как накоплен большой опыт в распределении нагрузок для таких случаев. В то же время вопросы построения тренировочной работы при коротких межигровых интервалах (2–4 дня), достаточно часто встречающихся в практике, хотя и отражены в научно-методической литературе [3], однако изучены недостаточно.

При планировании спортивных результатов исходными данными могут являться, так называемые, модельные характеристики. Это – характеристики состояния спортсмена, в котором он может показать результаты, соответствующие определенному уровню. Для определения модельных характеристик используют определение уровня физического развития и физической подготовленности спортсменов высокого класса. Прогнозирование модельных характеристик производится на основании данных, полученных при обследовании спортсменов разной квалификации в разные годы [11].

Для определения модельных характеристик, отражающих различные стороны подготовленности футболистов, могут служить данные обследования команд определенной квалификации на различных этапах годичного цикла подготовки [11].

В то же время при планировании тренировочного процесса футболистов, кроме перечисленных факторов, необходимо учитывать состояние функций и систем организма, связанное с возрастными особенностями и их изменениями. Поэтому возникает необходимость исследования функционального состояния организма, уровня проявления физических качеств и связанных с ними технико-тактических действий футболистов в различные возрастные периоды.

Литература

1. Арестов Ю. И. Подготовка футболистов высших разрядов: [учебное пособие для слушателей ВШТ.] / Ю. И. Арестов, М. А. Годик. – М., 1980. – 128 с.

2. Базилевич О. П. Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов на основе моделирования тренировочного процесса: автореф. дисс. для получения научной степени к.пед.н. / О.П. Базилевич. – М., 1983. – 20 с.
3. Бегляев А. В. Построение и содержание микроциклов на общеподготовительном этапе подготовительного периода высококвалифицированных футболистов: [методические рекомендации.] / А. В. Бегляев. – М., 1990. – 21 с.
4. Верхошанский Ю. В. Программирование и оптимизация тренировочного процесса. / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 207 с.
5. Губа В. П. Теория и методика футбола: [учебник] / В. П. Губа, А. В. Легсаков. – М. : Советский спорт, 2013. – 536 с.
6. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. / В. М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – С. 147–151.
7. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16–17 лет) / А. А. Кузнецов. – М.: Олимпия, Человек, 2007. – 160 с.
8. Лалаков Г. С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. для получения научной степени д.пед.н. / Г. С. Лалаков. – Омск, 1998. – 54 с.
9. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. / О. Б. Лапшин. – М: Человек, 2014. – 176 с.
10. Люкшинов Н. М. Искусство подготовки высококлассных футболистов [научно-методическое пособие] / Н. М. Люкшинов. – М. : Советский спорт, 2003. – 138 с.
11. Перевозник В. І. Дослідження техніко-тактичних дій (одноборств, відборів, перехоплень) команди «Геліос» у Чемпіонаті України з футболу в першій лізі 2011–2012 рр. / В. І. Перевозник, С. М. Журід, В. А. Марченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – Вип. 2. – С. 55–58.
12. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
14. Платонов В.Н. Структура мезо- и микроциклов подготовки / В. Н. Платонов, Ф. П. Суслов // Современная система спортивной подготовки. – М. : СААМ, 1995. – С. 407–426.
15. Тюленьков С. Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации. / С. Ю. Тюленьков. – 1998. – 290 с.

Информация об авторах:

Перевозник Владимир Иванович – профессор кафедры футбола и хоккея, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту
E-mail: v.perevoznik60@mail.ru

Поступила в редакцию 09.01.2016