

II. ТЕОРИЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНИХ НАГРУЗОК ЮНИХ ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Валерий Шамардин

Запорожский национальный технический университет

Тенцзюнь Тянь

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта



Аннотация

В данной статье рассматривается структура тренировочных нагрузок юных футболистов различных игровых амплуа в соревновательном периоде, которая позволила повысить эффективность их подготовки.

Annotation

This article discusses the structure of the training process of young football players of different game roles in a competitive period, which has improved the effectiveness of their training.

Постановка проблемы. Анализ последних достижений и публикаций. Проведение чемпионатов Украины по футболу по системе осень-весна имеют свои особенности в планировании учебно-тренировочного процесса в годовом цикле тренировки. Это в полной мере касается и детско-юношеского футбола. [4]

Современная практика развития футбола обуславливает переход к программному принципу организации тренировки. Программно-целевой принцип предусматривает моделирование нагрузок в рамках отдельных этапов.

Структуре и содержанию этапов может зависеть от:

- интервалов отдыха между двумя отведенными встречами;
- оптимальной продолжительность тренировочного воздействия конкретной направленности и для достижения значимого эффекта;
- рационального сочетания разнонаправленных тренировочных воздействий в целях достижения конкретной эффективности технико-тактической и физической подготовленности;
- соотношения средств и методов физической подготовки [1,2,3].

Таким образом, метафизические подходы построения тренировочных программ должны определяться с учетом графика соревнований

и динамики зависимостей между показателями тренировочных нагрузок, физической подготовленности и соревновательной деятельности футболистов.

Поэтому разработка структуры учебно-тренировочного процесса для юных футболистов различного игрового амплуа имеет важное значение.

Цель исследования: разработать структуру тренировочных нагрузок в соревновательном периоде для юных футболистов различного игрового амплуа.

Методы и организация исследования: теоретический анализ и обеспечение литературных источников, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В исследованиях приняли участие юные футболисты СДЮСШОР № 12 г. Днепропетровска.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ проведения чемпионата Украины по футболу среди юных футболистов 16-17 лет показал, что общая схема построения всего соревновательного периода предусматривает разделение его на три этапа. Первый этап охватывает первый круг соревнований и включает 10 семидневных межигровых микроциклов и 10 календарных игр (первый круг соревнований). Второй этап (межкруговой период) – это зимний подготовительный период.



Третий этап содержит 8 семидневных межигровых микроциклов и 8 официальных игр (второй круг соревнований).

В результате проведенных исследований нами была разработана структура тренировочных нагрузок для юных футболистов различных игровых амплуа в соревновательном периоде (включая и межкруповой период). Общая структура тренировочных нагрузок различной направленности в межигровых микроциклах первого круга соревновательного периода следующая: аэробная (общая выносливость) – 40-50%; анаэробная-алактатная (скоростно-силовая) – 20-25%; анаэробная-гликолитическая (скоростная выносливость) – 4-7%; смешанная (комплексное развитие двигательных способностей) – 24-31%.

Соотношение тренирующих воздействий различной направленности в микроциклах второго межигрового этапа (зимний подготовительный период) следующее: аэробная (общая выносливость) – 30-40%; анаэробная-алактатная (скоростно-силовая) – 30-40%; анаэробная-гликолитическая (скоростная выносливость) – 5-10%; смешанная (комплексное развитие двигательных способностей) – 18-25%.

Планирование тренировочных нагрузок на третьем этапе соревновательного периода (второй

круг соревнований) соотносится следующим образом: аэробная (общая выносливость) – 20-40%; анаэробная-алактатная (скоростно-силовая) – 15-40%; анаэробная-гликолитическая (скоростная выносливость) – 5-7%; смешанная (комплексное развитие двигательных способностей) – 34-40%.

Вместе с тем, во всех микроциклах предусматривается определенная дифференцировка направленности тренирующих воздействий в соответствии с игровой специализацией игроков. Исходя из этого для игроков различных амплуа предусматривается акцентирование воздействий на те стороны физической и функциональной подготовленности, которые для них являются «доминантными». Это достигается за счет увеличения доли упражнений, соответствующей направленности и характера на 15-20%.

Проведенные исследования, а также статистическая обработка результатов, позволили выявить ряд достоверных различий в показателях характеризующих функциональную, физическую и технико-тактическую подготовленность в соревновательном периоде у юных футболистов в зависимости от игрового амплуа.

Выводы:

1. Одним из главных факторов повышения качества учебно-тренировочного процесса юных

футболистов 16-17 лет в соревновательном периоде является, на наш взгляд, поиск новых путей совершенствования структуры тренировочных нагрузок с учетом игрового амплуа.

2. Варьируя структуру тренировочных нагрузок различной направленности в межигровых микроциклах, мы добились положительного тренировочного эффекта в учебно-тренировочном процессе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Зедгинидзе В.И. Программирование учебно-тренировочного процесса в спортивных играх: сб. научн. тр./В.И. Зедгинидзе. – Л., 1988. – С. 43-52.
2. Сучилин А.А. Теоретико-методические основы подготовки резерва для профессионального футбола / А.А. Сучилин – Волгоград. 1997. – 237 с.
3. Тюленьков С.Ю. Проблемы теории и методики программирования в футболе / С.Ю. Тюленьков, Е.В. Скоморохов, В.А. Шкреба // Моделирование в спорте. – Алма-Ата, 1988. – С. 70-73.
4. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов: учебное пособие / В.Н. Шамардин: – Днепропетровск: Пороги. 2002. – 201 с.

