

Особливості підготовки студентських збірних команд з футболу до короткострокових змагань

Балан Б.А., Лунін Г.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація:

Розглянуто підходи до визначення впливу тренувальних навантажень на організм спортсменів. Визначено основні причини невдалих виступів провідних збірних команд університетів у фінальних турнірах. У дослідженні використано дані анкетного опитування серед тренерів команд студентської ліги. В педагогічному експерименті приймали участь 18 спортсменів у віці 18-21 років. Оцінено рівень фізичної і технічної підготовленості атлетів. Встановлені основні завдання тренера в підготовці студентських команд до виступу в короткострокових змаганнях. Доведена необхідність планування тренувальних навантажень на фазі неповного відновлення.

Балан Б.А., Лунін Г.В. Особенности подготовки студенческих сборных команд по футболу к краткосрочным соревнованиям. Рассмотрены подходы к определению влияния тренировочных нагрузок на организм спортсменов. Определены основные причины неудачных выступлений ведущих сборных команд университетов в финальных турнирах. В исследовании использованы данные анкетного опроса среди тренеров команд студенческой лиги. В педагогическом эксперименте принимали участие 18 спортсменов в возрасте 18-21 год. Оценен уровень физической и технической подготовленности спортсменов. Установлены основные задания тренера в подготовке студенческих команд к выступлению в краткосрочных соревнованиях. Доказана необходимость планирования тренировочных нагрузок на фазе неполного возобновления.

Balan B.A., Lynin G.V. Features of preparation of student collapsible commands of football to the short-term competitions. It is considered determination of influence of the trainings loadings on the organism of sportsmen. Principal reasons of unsuccessful appearances of leading collapsible commands of universities in final tournaments are certain. In research information of the questionnaire questioning is utilized among the trainers of commands of student league. In a pedagogical experiment took part 18 sportsmen aged 18-21 years. The level of physical and technical preparedness of sportsmen is appraised. The basic tasks of trainer are set in preparation of student commands to appearance in short-term competitions. A necessity is well-proven planning of the trainings loadings on the phase of incomplete renewal.

Ключові слова:

підготовка, змагальні навантаження, короткострокові змагання.

подготовка, соревновательные нагрузки, краткосрочные соревнования.

preparation, competitions loadings, short-term competitions.

Вступ.

В формі короткострокових турнірів проходять фінальні змагання першості світу та Європи, ряд регіональних і національних змагань. Проведення 4-6 ігор на вищому рівні, з повною віддачею сил, вимагає високої фізичної підготовки. А якщо додати нервову напруженість, фактор чужого поля та інші об'єктивні й суб'єктивні обставини, які обов'язково супроводжують учасників подібних турнірів, то стане очевидно, що підготовка до таких змагань повинна бути специфічна і відмінна від підготовки до довгострокових турнірів [2].

Проте, аналогічна ситуація наявна практично у всіх ігрових видах спорту і викликає необхідність постійного наукового пошуку нових, більш ефективних засобів і методів підготовки спортсменів до даного виду змагань.

Теоретичний аналіз спеціальної літератури й узагальнення передового досвіду підготовки й участі студентської збірної команд України з футболу у чемпіонатах Європи й світу дозволяє зробити висновок про те, що в ряді актуальних напрямів подальшого розвитку спорту одне з головних місць посідає проблема підготовки футзальних команд до короткострокових змагань [6, 8].

Футзалісти збірної команди НУФВСУ суттєво відстають порівняно з представниками команд інших ВУЗів у швидкості прийняття рішень, точності дій з м'ячем та в здатності швидко орієнтуватися у складних ситуаціях, що часто змінюються. Більшість спортсменів не володіють високим рівнем психологічної підготовки, що не дозволяє їм повноцінно реалізувати свій ігровий потенціал, особливо у відповідальних турнірах та матчах [5].

В зв'язку з вищевикладеним, питання вдосконалення підготовки студентських збірних команд з футболу до короткострокових змагань залишається актуальним.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи – удосконалення підготовки команди НУФВСУ до фінальної частини чемпіонату м. Києва з футболу.

У ході виконання роботи були застосовані такі *методи дослідження*:

- теоретичний аналіз сучасних літературних джерел з проблеми, що вивчаємо;
- педагогічне спостереження;
- соціологічне опитування;
- педагогічний експеримент;
- метод статистичної обробки отриманих даних.

Результати досліджень.

Успіх в підготовці футзалістів до короткострокових змагань може принести лише раціонально побудована учбово-тренувальна робота, в якій дотримуються основні закономірності процесу і враховуються індивідуальні особливості гравця [2, 4, 7].

Планування тренувального процесу футзалістів до короткострокових змагань повинно бути пов'язане з вибором оптимальних впливів на організм спортсменів, які будуть адекватні стану і сприятимуть росту тренуваності гравців. А тому, ефективне управління станом футзалістів та їх перехід на більш високий рівень працездатності можливе лише при комплексному обстеженні всіх сторін їхньої підготовленості.

На базі аналізу даних про змагальну діяльність і підготовленість спортсмена ґрунтується розробка системи поетапного контролю. Його результати, відзначає В.Н. Платонов «... визначають основні напрямки роботи і шлях досягнення заданого ефекту, обумовлюють підбір засобів і методів педагогічної дії». Використовуючи отриману інформацію, планують побудову мікро- та мезоструктури тренувального процесу.

В процесі реалізації намічених програм необхідно постійно порівнювати, наскільки реальні зміни трено-

ваності футболістів відповідають запланованим, враховувати темпи приросту показників підготовленості від етапу до етапу тренування, а також динаміку навантажень; при цьому необхідний постійний медико-біологічний контроль [11].

На основі викладеного вище матеріалу можна стверджувати, що ефективне управління плануванням підготовки футболістів до короткострокових змагань залежить від таких факторів як оволодіння тренером знань основних аспектів педагогіки, фізіології, біомеханіки і психології, управлінських впливів у процесі фізичної, теоретичної, психологічної, тактичної і технічної підготовки, а також змагальної діяльності футболістів і комплексного контролю за результатами їхньої тренувальної і змагальної діяльності. Одним із перспективних напрямків удосконалення підготовки гравців студентських збірних команд з футболу до фінальних змагань є розробка і практична реалізація нових, високоєфективних технологій комплексного контролю й управління тренувальним процесом.

Робота тренерів із групою вимагає диференційованого та індивідуального підходу до тренування футболістів [4]. Разом з колективною грою важлива роль відводиться індивідуальній підготовленості футболістів. В певні моменти успіх гри може залежати від дій навіть одного гравця. Аналіз робіт фахівців теорії та методики фізичного виховання (М.Я. Набатникової, С.А. Савіна, Н.Г. Озоліна, В.В. Кузнецова, А.Д. Новікова, В.П. Філіна й ін.) дав можливість укласти необхідність індивідуалізації учбово-тренувального процесу. Правильне тактичне застосування індивідуальної і колективної гри може в значній мірі сприяти стратегічному успіху [5, 8].

В результаті проведеного соціологічного опитування з метою з'ясувати точку зору тренерів команд студентської футзальної ліги стосовно удосконалення підготовки збірних команд Вищих навчальних закладів з футболу до виступів у фінальних змаганнях, а саме дати об'єктивну оцінку впливу тренувальних навантажень на організм спортсменів та визначити основні причини невдалих виступів провідних збірних команд університетів м. Києва у фінальних турнірах, були отримані наступні дані.

На питання «Охарактеризувати підготовку футболістів студентських команд до фінальних турнірів» були отримані наступні дані:

- 13,33% респондентів відповіли, що раціональним вдосконаленням всіх сторін підготовки,
- 10%, що вдосконаленням психологічної підготовки;
- 46,67% – респондентів відповіли вдосконаленням фізичної підготовки;
- 6,67% – вдосконаленням технічної підготовки;
- 23,33% – вдосконаленням тактичної підготовки (Рис. 1).

Серед основних причин невдалих виступів провідних збірних команд університетів м. Києва у фінальних турнірах були отримані наступні дані:

- 36,66 % респондентів вважають, що фізична підготовленість команди в цілому була на низькому рівні;
- 30 % вважає, що фізичні якості певних гравців команди не відповідали вимогам даних змагань;
- 6,67 % – **спортивна травма** провідних гравців команди у ході змагань;

- 26,67 % – суддівські помилки (Рис. 2).

Основне завдання тренера в плануванні підготовки студентських команд до фінальних турнірів наступне:

- 16,66 % респондентів відповіли, що вдосконалювати психологічну підготовку гравців (формування мотивацію переможця в грі та в ігрових ситуаціях)
- 46,67 % відповіли, що вдосконалювати фізичну підготовку гравців команд;
- 30 %, що вдосконалювати тактичну підготовку команди;
- 6,67 % – все перераховане вище (Рис. 3).

Вивчення обґрунтування і впровадження в практику роботи «ударного» тренування футболістів при плануванні підготовки студентських команд до фінальних змагань передбачено рішенням завдання, яке включало в себе розробку і обґрунтування оптимального варіанту методики підготовки футзальних команд до короткострокових турнірів з використанням принципу «ударного» тренування, а також експериментальне обґрунтування та впровадження комплексу контрольних нормативів і тестів для оцінки спеціальної працездатності гравців [9, 12].

Поряд з кінцевим результатом виступу збірної команди НУФВСУ нас особливо цікавила працездатність футболістів після навантажень, які припадають на фазу недовідновлення. Результати впливу «ударного» циклу тренувань на швидкість і витривалість у футболістів команди НУФВСУ перед іграми фінальної першості чемпіонату м. Києва серед Вищих учбових закладів відображені в табл. 1.

Вивчаючи варіанти сукупності навантаження і відпочинку, ми виходили з основ теорії фазності розвитку працездатності і особливо спортивної форми. Тому навантаження розподілились наступним чином: два тижні поступового підвищення і тиждень зниження навантажень. Аналізуючи результати, отримані при використанні цього варіанту розподілу навантаження, можна відмітити, що техніка ведення м'яча в сукупності з точністю ударів по воротах у більшості футболістів покращилась, а використання ударного мікроциклу в плануванні підготовки збірної команди НУФВСУ до ігор фінальної частини Чемпіонату міста Києва з футболу серед ВУЗів дозволило атлетам значно покращити результати в тестуванні фізичної підготовленості і підвищити техніко-тактичну майстерність.

Висновок.

Аналіз ігрової діяльності провідних футзальних команд і окремих гравців говорить про те, що ефективність їх поведінки в ході гри базується на високому рівні спеціальної працездатності, обумовленим станом дихальної системи, енергозабезпечення і нервово-м'язового апарату [8].

Результати дослідження дозволили сформулювати ряд перспективних напрямків удосконалення планування підготовки футзальних команд до короткострокових змагань. Необхідно звернути увагу на те, що вдосконалення керівництва планування учбово-тренувальним процесом в футболі знаходиться в нерозривному зв'язку з розвитком загальних закономірностей становлення теоретико-методичних основ спортивного тренування, які сформульовані В. М. Платоновим.

Підготовка студентських збірних команд з футболу до короткострокових змагань характеризується

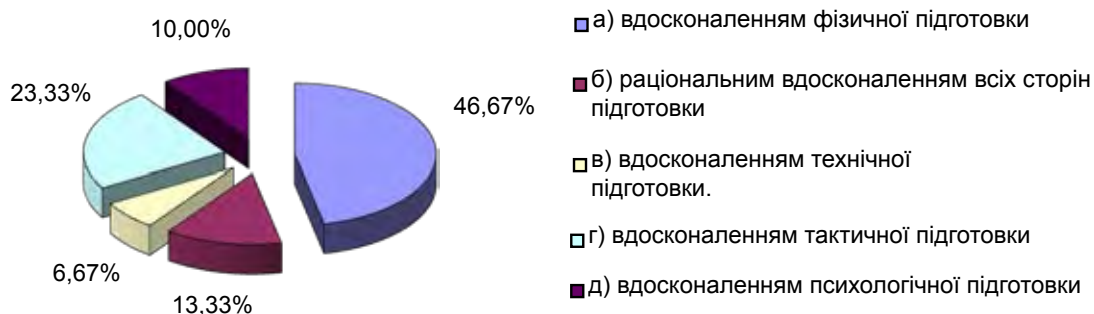


Рис. 1 Підготовка футзалістів студентських команд до фінальних турнірів характеризується

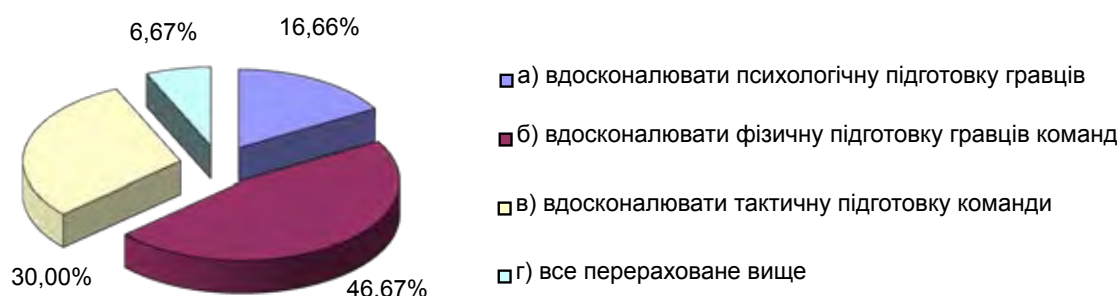


Рис. 2 Основні причини невдалих виступів провідних збірних команд університетів м. Києва у фінальних турнірах

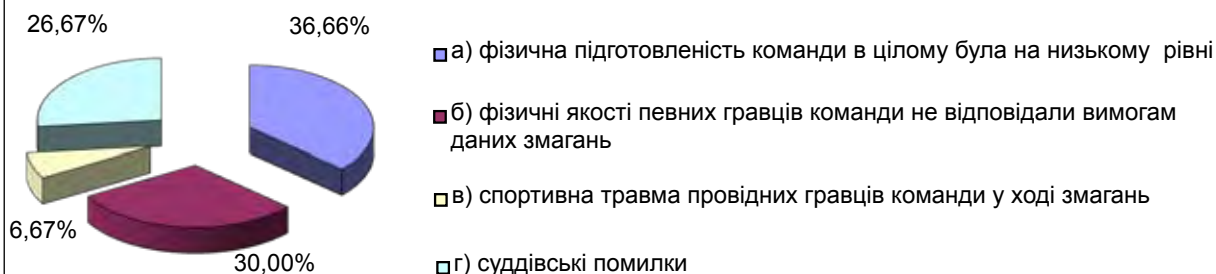


Рис. 3 Основне завдання тренера в плануванні підготовки студентських команд до фінальних турнірів

Таблиця 1

Результати тестування гравців збірної команди НУФВСУ з футзалу

Тести	Показники					
	Мінімальні		Максимальні		Середні	
	початкові	кінцеві	початкові	кінцеві	початкові	кінцеві
Біг 30м, с	4,31	4,18	3,89	3,8	4,1	3,99
Стрибок в довжину з місця, м	2,5	2,59	2,7	2,8	2,6	2,7
П'ятикратний стрибок, м	13,05	13,25	14	14,23	13,5	13,9
Біг 5x20м, с	23	22,7	21,5	20,4	22,3	21,5
Техніка	3,5	4	4,5	4,5	4	4,25

подоланням великих фізичних навантажень, що вимагає повної мобілізації психологічних якостей. У цей період тренувальний процес відрізняється значним підвищенням об'єму і інтенсивності основних тренувальних засобів, де всі завдання вирішуються в тимчасовому режимі. Було доведено, що використання принципу ударного тренування, тобто планування тренувальних навантажень, які проходять на фазі неповного відновлення стимулюють більш ефективну підготовку футзалістів до короткострокових змагань, а також підвищує якість педагогічного контролю в процесі подальшого вдосконалення системи підготовки студентських збірних команд з футзалу.

Тому, основними завданнями підготовки футзалістів студентських збірних команд до виступу в короткострокових змаганнях є подальше підвищення рівня

загальної та спеціальної фізичної підготовки, підвищення техніко-тактичної майстерності з врахуванням індивідуальних особливостей, ігрового амплуа, вдосконалення технічних прийомів і виховання уміння ефективно застосовувати їх в процесі гри.

Проте, специфічні особливості організації учбово-тренувального процесу футзалістів до виступів у короткострокових змаганнях являють собою досить складний досліджувальний об'єкт [5]. Ця обставина вимагає обережно підходити до формування висновків і рекомендацій в області подальшого вдосконалення практичних аспектів підготовки футзалістів даного віку до короткострокових змагань [6].

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення психологічних якостей футзалістів студентських збірних команд в залежності від ігрового амплуа.

Література:

1. Бойченко С.В. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов на основе педагогического контроля // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – X., 2004. – № 20. – С. 86-91.
2. Без'язичний Б. І., Сірий О. В. Дослідження особливостей змагальної діяльності у міні – футболі// Педагогика, психология та методика біологічні проблеми фізичного виховання і спорту; 36. Наук. пр./ За редакцією Єрмакова С. С. -Харків; XXIII, 1999. – № 20. – С. 14 – 15.
3. Воронова В.І. Психология спорту / В.І. Воронова К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
4. Кампл Орест. Тремографія, як метод визначення функціонального стану нервово-м'язової системи футболістів//Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – № 2. – С.20-24.
5. Кириєнко Н., Попов В. Системний підхід к розробці інформаційно-моделирующего комплексу оценки функціонального состояния спортсмена // Наука в олімпійському спорті. №1. – 2000. – С.28-32.
6. Лисенчук Геннадій Анатолійович. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів : Дис. д-ра наук: 24.00.01 Київ. – 2004. – 400с.
7. Лисенчук Г.А., Догайло В., Колотов В. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельности в футболе // Наука в олімпійському спорті: Київ. – 1997. – № 1. – С. 13-15.
8. Лисенчук Г. А., Виндюк В., Водян В. Из опыта подготовки сборной команды Украины по футболу. // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV міжнародний науковий конгрес – К. 2000. – С. 209.
9. Лисенчук Г. А., Костюк А. Н. Эффективность игровых комбинаций в мини – футболе // Система подготовки спортсменов высокой квалификации: Тезисы, доклады кафедральной научно – практической конференции – Киев, 1996. – С. 14-16.
10. Лисенчук С. Г. Залойло В. В. Характеристика специфических технико – тактических упражнений для подготовки мини – футбольных команд// Система подготовки спортсменов высокой квалификации: Тезисы доклады кафедральной – научно – практической конференции – Киев, 1996/ – С. 5-7/
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсмена в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олімпійська література, 2004. -584 с.
12. Шальнов В. А. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно – тренировочном процессе. Дис.к.н. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 22 с.

Информация об авторах:

Балан Богдан Анатолієвич
bba_1984@ukr.net
Национальный университет физического воспитания
и спорта Украины
Ул. Физкультуры 1, г.Київ-150, 01680, Украина.
Лунин Геннадій Владимирович
bba_1984@ukr.net
Национальный университет физического воспитания
и спорта Украины
Ул. Физкультуры 1, г.Київ-150, 01680, Украина.
Поступила в редакцию 21.11.2011г.

References:

1. Bojchenko S.V. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2004, vol.20, pp. 86-91.
2. Bez'iazichnij B. I., Sirij O. V. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 1999, vol.20, pp. 14 – 15.
3. Voronova V.I. *Psikhologija sportu* [Sport psychology], Kiev, Olympic Literature, 2007, 298 p.
4. Kampl Orest. *Teoriia i metodika fizicnogo vikhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education and sport], 2000, vol.2, pp. 20-24.
5. Kirienko N., Popov V. *Nauka v olimpijskom sporte* [Science in Olympic Sport], 2000, vol.1, pp. 28-32.
6. Lisenchuk G.A. *Teoretichni metodichni osnovi upravlinnia pidgotovkoju futbolistiv* [Theoretical methodical government preparation of footballers bases], Dokt. Diss., Kiev, 2004, 400 p.
7. Lisenchuk G.A., Dogajlo V., Kolotov V. *Nauka v olimpijskom sporte* [Science in Olympic Sport], 1997, vol.1, pp. 13-15.
8. Lisenchuk G. A., Vindiuk V., Vodjan V. Iz opyta podgotovki sbornoj komandy Ukrainy po fut zalu [From experience of preparation of collapsible command of Ukraine in football]. *Olimpijs'kij sport i sport dlja vsikh* [Olympic sport and sport is for all], Kiev, 2000, p. 209.
9. Lisenchuk G. A., Kostiuk A. N. Effektivnost' igrovikh kombinacij v mini – futbole [Efficiency of playing combinations in mini – football]. *Sistema podgotovki sportsmenov vysokoj kvalifikacii* [System of preparation of sportsmen of high qualification], Kiev, 1996, pp. 14-16.
10. Lisenchuk S. G. Zalajlo V. V. Kharakteristika specificheskikh tekhnicheskikh takticheskikh upravnenij dlja podgotovki mini – futbol'nykh komand [Description of specific technically tactical exercises for preparation mini – soccer commands]. *Sistema podgotovki sportsmenov vysokoj kvalifikacii* [System of preparation of sportsmen of high qualification], Kiev, 1996, pp. 5-7
11. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmena v olimpijskom sporte* [The system of preparation of sportsman in Olympic sport, Kiev, Olympic Literature, 2004, 584 p.
12. Shal'nov V. A. *Obshchaia i special'naia fizicheskaia podgotovka futbolistov v uchebno trenirovochnom processe* [General and special physical preparation of footballers in educational training process], Cand. Diss., Ul'yanovsk, USTU Publ., 2009, 22 p.

Information about the authors:

Balan B.A.
bba_1984@ukr.net
National University of Physical Education and Sport of Ukraine
Physical Education str. 1, Kiev-150, 01680, Ukraine.
Lynin G.V.
bba_1984@ukr.net
National University of Physical Education and Sport of Ukraine
Physical Education str. 1, Kiev-150, 01680, Ukraine.
Came to edition 21.11.2011.