

## МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ ФУТБОЛІСТОК

Василь ІВАСЯК

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Анотація.** Стаття присвячена вивченню побудови тренувальних програм футболісток. Застосування тренувальних програм дасть змогу оптимізувати тренувальний процес футболісток в підготовчому періоді за рахунок інтенсифікації відновлювальних процесів.

**Ключові слова:** серії, маневр, модель, тривалість вправ, інтенсивність вправ, тривалість інтервалів відпочинку, кількість повторень, характер відпочинку.

**Постановка проблеми.** Подальша інтенсифікація підготовки спортсменів, значне підвищення об'єму та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень в сучасному спорті вимагає розробки і впровадження нових технологій, що забезпечують оптимізацію тренувального процесу з широким використанням засобів відновлення і підвищення працездатності спортсменів (А.А. Бирюков, 1997; Ю.Д. Железняк, 1997; А.И. Колесов, 1997; А.П. Лаптев, 1997; С.В. Малиновский, 1997; Л.П. Матвеев, 1998; В.М. Мельников, 1997; Ю.В. Менхин, 1997; В.Н. Платонов, 1997; С.А. Палиевский, 1997; Ю.М. Портнов, 1997; В.А. Родионов, 1998; В.М. Смирнов, 1997; Ф.П. Суслов, 1998; В.В. Соломонко з співавторами, 1997; В.П. Толмачев, 1997; Д.А. Тышлер, 1998; В.П. Филинта; Л.Я. Шахлина, 2001).

Сучасна тенденція розвитку футболу обумовлюється значними фізичними, нервово-емоційними і емоційними навантаженнями, які визначають високі вимоги до організму футболісток.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У вітчизняній і зарубіжній літературі фактично відсутні наукові дані і практичні рекомендації по застосуванню спеціальних комплексів для оптимізації тренувального процесу футболісток на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду. Ця проблема має важливе теоретичне і практичне значення для підготовки футболісток. Розробці цієї актуальної проблеми були присвячені наші експериментальні дані.

**Мета роботи.** Розробити і експериментально перевірити тренувальні програми для оптимізації тренувального процесу футболісток в підготовчому періоді (загальнопідготовчий етап). Передбачалось, що застосування розроблених тренувальних програм оптимізувати тренувальний процес футболісток в підготовчому періоді за рахунок інтенсифікації відновлювальних процесів, а також позитивного впливу на функціональний стан і працездатність спортсменок.

**Завдання дослідження :**

1. Вивчити добову динаміку психофізіологічних функцій з метою визначення оптимальних періодів для тренування і побудови раціонального добового режиму футболісток.
2. Розробити і експериментально обґрунтувати тренувальні програми мікроциклів загальнопідготовчого етапу підготовчого періоду.
3. Дослідити динаміку процесів втоми і відновлення футболісток в розроблених тижневих циклах.
4. Розробити і науково обґрунтувати спеціальні відновні комплекси для оптимізації тренувального процесу футболісток на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду.

**Навчання дослідження** полягає в тому, що в результаті проведених педагогічних експериментів на загально підготовчому етапі підготовчого періоду футболісток були отримані нові результати з наступними скеруваннями та використанням в процесі тренування і реабілітації.

Для проведення експерименту були запропоновані два двох тижневі тренувальні цикли, які включають два семиденних мікроциклів (в тренувальні дні з одноразовим заняттям, 7 день – відпочинок).

Запропонований нами 14-денний цикл не випадковий. Як показує досвід відомих тренерів з чоловічого футболу (Базидевич О.П., 1983; Боромидзе А.М., 1990) 14-16-денні цикли являються раціональними для короткочасного планування навално-тренувального процесу, в якому досягається збільшення рівня фізичної підготовленості. Багатьма авторами доведено, що протягом 15-20 днів в організмі спортсменок під впливом фізичних навантажень можуть пройти значні зміни (Базидевич О.П., 1983; Winderw W., 1979).

В запропонованих тренувальних програмах враховувалися обґрунтування Н.И. Волковим і В.М. Заціорским наступні положення:

1. Тривалість вправи (довжина долаючих відрізків). Час виконання залежить від швидкості пересування і довжини дистанції, які визначають характер енергозабезпечення (аеробний або анаеробний).

2. Інтенсивність вправи (швидкість пересування під час виконання вправи). Виконання вправи з інтенсивністю нижче критичної забезпечується в основному за рахунок аеробних реакцій (Волков Н.И., 1969; Каримов В.Л. і співавт., 1974). Робота з критичними швидкостями проходить в умовах значного кисневого дефіциту і ефективна для виконання анаеробних механізмів енергозабезпечення (Волков Н.И., 1977; Іванов В.С., 1992, Коримов В.Л. і співавт., 1974).

3. Тривалість інтервалів відпочинку між вправами. Величина і характер відповідних реакцій організму залежить від тривалості інтервалів відпочинку, так як основні функціональні передумови в організмі проходять під час виконання вправ, так і в період відпочинку між ними (Волков Н.И., 1977; Яковлев Н.Н., 1974; Astrand P.O., 1970).

4. Характер відпочинку. Відпочинок між вправами може бути активний і пасивний (Годик М.М., 1981; Astrand P.O. 1970; Cooper K.H., 1970). При роботі з субкритичними і критичними швидкостями відпочинок між повтореннями повинен бути активний, так як це прискорює протікання відновлювальних процесів. При розвитку анаеробних механізмів енергозабезпечення віддається перевага пасивному відпочинку.

5. Кількість повторень. Цей компонент визначає характер зворотніх реакцій організму і залежить від багатьох факторів (Алексеев Г.А., 1979; Годик М.М., 1981; Петровський В.В., 1973; Cooper K.H., 1970). Тренувальні дії вправ визначають співвідношення всіх компонентів. При одному поєднанні впливів вправи можуть бути спрямовані на вдосконалення витривалості, при другому – швидкості і сили (Петровський В.В., 1973; Стадников В.И., 1977; Табачник В.Г., 1983).

6. Координаційна складність вправ – фактор, який впливає на показники функціональних систем організму при виконанні роботи. Особливо це стосується діяльності функцій регулюючих рух, так як в цих умовах різко зростає можливість помилок.

7. Кількість спортсменок, які виконують вправу.

8. Розмір майданчика.

Останні три компоненти (6, 7 і 8) є специфічними, з допомогою яких контролюється і регулюється навантаження в спортивних іграх, навантаження в спортивних іграх, в тому числі і в футболі. Розподілення тренувальних навантажень по їх фізіологічній скерованості знайшло широке використання в експериментальних дослідженнях в спортивних іграх (Тюленков С.Ю., 1996; Сысоев В.И., 1988). Пояснюється це тим, що в спортивних іграх більшість вправ носить комплексний характер, вони одночасно вдосконалюють і рухові якості і техніко-тактичні навички спортсменок. При цьому більш доцільно не тільки оцінювати, але і планувати тренувальні навантаження з врахуванням їх інтегрального тренувального ефекту.

Вибір того чи іншого режиму чергування навантаження і відпочинку сприяє цілеспрямованому розвитку необхідних рухових якостей футболісток. В зв'язку з цим, різні режими чергування роботи і відпочинку призводять до неоднакової зміни м'язової працездатності.

Необхідно знайти критерії побудови режиму, необхідного для кожного конкретного випадку.

Одним із фізіологічних критеріїв побудови тренувальних режимів є стадії післяробочого відпочинку, які визначаються рівнем м'язової працездатності при методі повторних функціональних навантажень. При цьому кожне навантаження по іншому впливає на тривалість відновлювальних процесів. Також важливо знайти критерії, які не маючи вказаного зв'язку могли б давати достовірну інформацію про рівень працездатності в кожній конкретній момент післяробочого відпочинку. Встановлення взаємозв'язку між змінами ЧСС і м'язової працездатності людини в відновлювальному періоді дозволяє стверджувати, що таким критерієм є ЧСС в фазах відновлення.

Такий доступний в умовах практики показник дає можливість будувати не тільки індивідуальні режими чергувань впливів і відпочинку, а і колективні. Завжди можна виділити кілька факторів тренування, чисельне значення яких характеризує модель впливу.

В даному випадку під моделюванням ми розуміємо створення такого впливу на організм кожного фактору і їх поєднань, після якого можна отримати плановане співвідношення функціональної активності систем як по спрямованості, так і по величині зсувів ЧСС.

Враховуючи сказане, виділяють основні фактори, які визначають структуру тренувальної моделі: інтенсивність і тривалість виконання чергування вправи, кількість повторень, режими чергування вправи з відпочинком, структура індивідуальних або колективних вправ тактико-тактичної скерованості.

Однак в практиці тренувального процесу застосовуються серії ігрових вправ різної складності, які вимагають участі різної кількості футболісток для вирішення тактичних дій в грі. Зв'язку з цим, тривалість ігрових серій, однозначно, буде неоднаковою, так як і кількість повторень в самій серії. Ця структура дій, здійснюється з максимальною інтенсивністю, за тривалістю – короткочасна (10-12 с). При цьому виконання такої вправи в серії, тривалість якої 30-35 сек., буде не коректним, так як у цьому випадку вимагається 35-45 повторень, щоб заповнити введений час.

Такий вплив викликає значні зрушення в організмі, і замість розвитку швидкості і вдосконалення техніки володіння м'ячем, в основному розвивається спеціальна витривалість.

До таких короткочасних і високо інтенсивних вправ слід віднести вправи в двійках, в трійках та ін., які виконуються від одних воріт до других із зміною позиції із завершальними діями в сторону воріт. В той же час є групові серії вправ або двохсторонні ігри, на яких не можна відводити короткі за тривалістю серії, так як не буде досягнутий необхідний ефект з точки зору засвоєння тактики, або в плані створення необхідних реакцій систем організму.

Враховуючи специфіку функціонування організму, пов'язану з появою швидкісних реакцій і спеціальної витривалості, змішаних умов з одночасним виконанням тактико-технічних дій, для кожної серії в залежності від її тривалості підібрані специфічні завдання і відповідна структура вправ.

Так при розвитку спеціальної витривалості з вирішенням тактичних завдань тривалість збільшується від одного повторення до двох.

Ось один з варіантів моделі.

1. Групові і індивідуальні переміщення в атакуючих діях при наявності оперативного виконання вправи в трійках за зміною позиції, забігання, націленої флангової передачі і завершального ударом по воротах одним із футболістів – 5 повторень з мікро інтервалами відпочинку 3-4 с.

2. Повторення в четвірках 6-7 повторень з мікро інтервалами відпочинку до 30 с інтервали для відпочинку 45-60 с.

3. Колективні дії при відборі м'яча: пресинг. Ігрові дії n\*n футболісток (двоє воріт). Наполеми атка команда, яка втратила м'яч, розміщується на полі суперника і атакує двома воротами суперника, які володіють м'ячем. Одночасно з цим закриваються ближні суперники воротами. Для відпочинку – до 1 хв.

4. Створивши чисельну перевагу в зонах атакуючої дії; гра в двоє воріт з середньою зоною 3\*2, 2\*2, 2\*3. передача м'яча із першої зони в другу з створенням чисельної переваги в середній зоні за рахунок підключення одного із гравців першої зони. При передачі м'яча в третю зону підключаються два гравця середньої зони. При завершенні або перерви атаки проводиться взаємозаміна в парах (10 хв.); пауза для відпочинку до 1,5 хв.

5. Індивідуальні і колективні дії "на випередження" при відборі м'яча і завершенні атаки. Гра: а) в двоє воріт  $n \times n$  з атакуючими діями і передачею м'яча через центр, після "стінки" фланговими положеннями і грою на "випередження" в двоє воріт при  $n \times n$  (12 хв.); пауза для відпочинку 1,5-2 хв.

6. Маневр з метою виграшу часу для заняття вигідних положень при переході від захисних дій до атакуючих; гра  $n \times n$  в двоє воріт з трьома зонами. Маневр після відбору м'яча зайняття вільних зон за рахунок підключення в "двійках", "трійках", "четвірках" через центральну зону. Після завершення або зриву атаки взаємозамінюються (12 хв.); пауза для відпочинку до 2 хв.

7. Колективний контроль м'яча разом з узгодженими маневрами футболісток; гра "квадрат"  $n \times n$  гравців в один дотик з двома "нейтральними" і виконання завдань: а) "нейтральний" з "нельтральним" не грає; б) зворотня передача забороняється, м'яч на місці не стоїть після передачі м'яча на адресу гравця у напрямку передачі (14 хв.), пауза для відпочинку до 2,5 хв.

8. Маневр групи атакуючих гравців з відволікаючими діями на флангах з метою підготовки і реалізації ударів по воротах з середніх і довгих дистанцій; гра  $n \times n$  в одні ворота з двома нейтральними, які знаходяться в глибині оборони атакуючої команди. М'яч вводиться в гру тренера після колективного швидкісного маневру з збереженням ширини атаки. Нейтральні підключаються для надання чисельної переваги при завершуванні атаки (15 хв.).

При розвитку спеціальної швидкості з вирішенням тактико-технічних завдань складається серія таких: 15 хв.+14 хв.+13 хв.+12 хв.+10 хв.+8 хв.+6 хв.+4 хв. із збереженням умов цієї моделі. Перерви для відпочинку між серіями в діапазоні 3,5-5,5 хв.

Фізіологічною особливістю побудови розвитку спеціальної витривалості з вирішенням техніко-тактичних завдань полягає в тому, що кожна наступна серія вправ повторюється в кінці фази швидкого зниження ЧСС (на рівні – 125-135 уд./хв.), що настає після закінчення попередньої дії, і співпадаючого з нею періоду відновлення показників м'язової працездатності.

При таких умовах повторного виконання ігрових серій створюється характерна велика амплітуда коливань ЧСС. Спостерігається деяке підвищення верхньої межі ЧСС до 4-5 серій з подальшою стабілізацією розмаху від 125-135 за 1 хв перед початком кожної серії до 172-188 за 1 хв після їх закінчення.

При вирішенні завдань, пов'язаних з розвитком спеціальної витривалості футболісток засобами ігрового характеру, більш ефективна тренувальна модель з 8-10 кратним повторенням серій наростаючої тривалості (від 4 до 15 хв) або 4-5 кратним виконанням 15-хвилинних серій.

У моделях тренувальних занять, направлених на розвиток спеціальних швидкісних якостей, що передбачають розвиток спеціальних швидкісних якостей з одночасним вдосконаленням техніко-тактичних задач, використання 15-хвилинних ігрових серій недоцільне. Більш ефективним є алгоритм із зменшуваною від однієї серії до іншої тривалістю від 15 хв. до мінімальної (Зеленців А.М., Лобановський В.В., 1985).

#### Висновок

Отримані експериментальні дані і розроблені науково-практичні рекомендації можуть бути використані в тренерській практиці при програмуванні тренувального процесу футболісток на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду в наступних основних напрямках: вибору оптимальних періодів для тренувань впродовж дня; розробки сучасних тренувальних програм для різних тижневих мікроциклів; формування ефективних спеціальних комплексів педагогічних, гігієнічних, медико-біологічних і психологічних, побудови раціонального добового режиму футболісток.

## Список літератури

1. Арестов Ю. М., Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. – К., 1980. – 127 с.
2. Асаулов В. «Дети, берегите ваши ноги» // К итогам розыгрыша «Кубка Сардинии» женскому футболу // Советский спорт. – 1989.
3. Базилевич О. П. Управление подготовкой высоко квалифицированных футболистов на основе моделирования тренировочного процесса: автореф. дис... канд. пед. наук / О. П. Базилевич. – М., 1983. – 20 с.
4. Бондаль С. И. Динамика технико-тактической и функциональной подготовленности спортсменок в годичном цикле тренировки (на примере женского футбола): автореф. дис... канд. пед. наук / С. И. Бондаль. – Малаховка, 1992. – 22 с.
5. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985 – 176 с.
6. Горбань Н. По скользкой дорожке (в женском футболе) // Советский спорт. – 1990.
7. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів / В. Г. Фалес, О. Ф. Огерчук, О. В. Колобич, А. В. Дулібський. –Л. : ЛДДФК, 1998. – 112 с.
8. Соломонко В. В. Футбол / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 1997. – 287 с.
9. Шахлина Л. Я. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАМ ФУТБОЛИСТОК

Василий ИВАСЯК

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Аннотация.** Статья посвящена изучению построения тренировочных программ футболисток. Использование тренировочных программ позволит оптимизировать тренировочный процесс футболисток в подготовительном периоде за счет интенсификации восстановительных процессов.

**Ключевые слова:** серии, маневр, модель, длительность упражнений, интенсивность упражнений, интервал отдыха, количество повторений, характер отдыха.

## METHODIC ASPECTS OF TRAINING PROGRAMS CONSTRUCTION FOR WOMEN FOOTBALL PLAYER'S

Vasyl IVASYAK

*Lviv State University of Physical Culture*

**Abstract.** The article is devoted to the study of training programs construction for women football player's. Application of the training programs will make it possible to optimize the women training process in the preparatory period due to intensification of the restoration processes.

**Key words:** series, maneuver, model, duration of exercises, intensity of exercises, duration of exercises, number of repeating, character of rest.