

Кліщенко Максим, Скрипка Ірина

ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті автором підтверджено необхідність модернізації функціональної програми в процесі передсезонних зборів футболістів з урахуванням системи гри «осінь-весна». У статті представлено програму функціональної підготовки в процесі тренувальних зборів футболістів групи ПСМ. Основними компонентами розробленої програми функціональної підготовки у процесі передсезонних зборів для футболістів групи ПСМ у підготовчому періоді річного тренувального циклу є розроблена структура підготовчого періоду річного тренувального циклу, яка мала чотири збори.

Ключові слова: тренувальний процес, футболісти групи ПСМ, функціональна підготовка.

Klishchenko Maksym, Skrypka Iryna. Functional training of football players of the sports skills enhancement group.

Abstract. In the article, the author confirmed the need to modernize the functional program during the pre-season meetings of football players, taking into account the «autumn-spring» game system. The article presents the program of functional training in the process of training sessions of football players of the PSM group. The main components of the developed program of functional training in the process of pre-season meetings for football players of the PSM group in the preparatory period of the annual training cycle are the developed structure of the preparatory period of the annual training cycle, which had four meetings.

Key words: training process, football players of the PSM group, functional training.

Актуальність. Підготовка футболістів високого класу є актуальним напрямком спортивної науки, так як у позиції комплексних досліджень недостатньо вивчена проблема раціонального програмування тренувального процесу в підготовчому періоді з метою ефективною реалізації фізичних здібностей в змагальному періоді річного тренувального циклу [1,3].

Досягнення високих спортивних результатів висококваліфікованими футболістами в річному циклі тренувань залежить перш за все від уміння тренера раціонально спланувати процес функціональної підготовки в процесі передсезонних зборів в підготовчому періоді річного тренувального циклу. Питанням функціональної підготовки футболістів у підготовчому періоді в теорії та методиці футболу присвячено велику кількість робіт спеціалістів з фізичної культури та спорту, однак вони адаптовані первинно до Чемпіонату України з футболу проводиться за системою «весна-осінь», (Шамардін А.І, 2002).

Першість України з футболу має систему «осінь-весна» з метою відповідності календарю основних клубних змагань, що проводяться УЄФА. Цей крок перш за все спрямований на підвищення конкурентоспроможності вітчизняних клубів у футболі з провідними зарубіжними футбольними командами, що вимагає термінової модернізації програмно-функціональної підготовки футболістів високої кваліфікації в процесі передсезонних зборів у підготовчому періоді річного тренувального циклу.

Все вищесказане підтверджує необхідність модернізації функціональної програми в процесі передсезонних зборів студентів-футболістів з урахуванням системи гри «осінь-весна» та недостатньої методологічної розробки даних питань у спеціальній науково-методичній літературі з теорії та методики спортивних ігор;

Мета дослідження: розробити програму функціональної підготовки в процесі тренувальних зборів футболістів групи ПСМ.

Завдання дослідження:

1. Вивчити особливості побудови тренувальних занять в підготовчому періоді річного тренувального циклу футболістів.

2. Розробити програму функціональної підготовки в процесі передсезонних зборів футболістів групи ПСМ.

Виклад основних результатів дослідження. Аналіз спеціальної літератури дає можливість стверджувати, різні аспекти означеної проблеми представлені досить фрагментарно, і передусім стосуються відомостей щодо висококваліфікованих футболістів дорослого віку. Разом із тим, на нашу думку, управлінню адаптаційними можливостями спортсменів, їхньою функціональною підготовленістю, оптимізацією тренувального процесу футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки повинна приділятися значна увага [1].

Не менш важливим є також правильне розуміння таких понять як «Функціональні можливості організму» та «Функціональні здібності організму». Ці два терміни різняться між собою, не дивлячись на їх діалектичну схожість. Так, наприклад можна мати високий рівень функціональних можливостей, але не досягати високих спортивних результатів через невисокі функціональні здібності, які розглядаються останнім часом, як ступінь реалізації наявних функціональних можливостей організму.

На думку доктора психологічних наук, А. О. Крилова, (2004) під функціональними можливостями розуміється той граничний рівень інтенсивності фізіологічних процесів, за якого зберігається константність їх функціонування [2]. У більш широкому сенсі – функціональні можливості – це здатність людини виконати ту чи іншу роботу з урахуванням її знань, умінь, навичок. Деякі вчені вважають, що функціональні можливості – це поняття діагностичне, що відображає результат функціональної проби, за яким судять про здатність або нездатність організму до виконання заданого навантаження. Рівень функціональних можливостей, зафіксований за підсумками проби навантаження, визначається реалізованим в заданих умовах функціональним резервом, але не свідчить про його повне використання

Високий ступінь значущості функціональної підготовки надає значення цілому ряду факторів, що супроводжують тренувальний процес та впливають на ефективність перебігу адаптаційних процесів. До найбільш значущих відносять систему відновлення та стимуляції працездатності спортсменів, застосування якої відбувається у суворій відповідності функціональної спрямованості тренувального процесу та змагальної діяльності. З метою удосконалення функціональної підготовки було проведено педагогічний експеримент, що поділився на констатувальний та формувальний.

Формувальний педагогічний експеримент проводився нами з жовтня до червня у зв'язку з навальним роком 2022-2023 р. Загалом в експерименті взяли участь 12 футболістів, які брали участь в Чемпіонатах області серед закладів вищої освіти. З контингенту досліджуваних спортсменів було сформована експериментальна (ЕГ), що дозволило нам більш інформативно визначати зміни під впливом застосовуваних програм передсезонних зборів. Структура формуючого педагогічного експерименту представлена малюнку 1.

Футболісти експериментальної групи (n = 12 чол.) займалися за програмою, в якій передбачалися три тренувальні збори із зменшеним загальним часом зборів (44 дні), але збільшеною кількістю днів у зборі порівняно з попереднім навчально-тренувальним роком. У процесі збору використовувалися вправи переважно ігрового характеру, спрямовані на вдосконалення ТТД, пов'язане з розвитком швидкісної витривалості, стартової та дистанційної швидкості, а також силових та швидкісно-силових здібностей, що виконуються з меншим обсягом порівняно з контрольною групою, але з близько максимальною та максимальною інтенсивністю.

У процесі формуючого педагогічного експерименту нами здійснювався контроль фізичної та функціональної підготовленості футболістів, що дозволило нам зробити висновок про ефективність використовуваних програм. Контрольно-педагогічні

випробування (тести). Комплекс педагогічних тестів, за наслідками яких оцінювали рівень спеціальної фізичної підготовленості футболістів, передбачав виконання спеціалізованих контрольних вправ. У підготовчому періоді річного тренувального циклу для групи футболістів застосовували вправи змішаної спрямованості, обсяг яких може досягав 45% від усіх засобів. При побудові тренувальних зборів у підготовчому періоді річного циклу підготовки футболістів групи ПСМ важливо не забувати застосовувати фізичні навантаження, які вирішують комплексний розвиток кількох фізичних якостей та рухових здібностей.

Повторний метод також було використано при підготовці футболістів експериментальної групи, тривалість вправ не перевищувати 3 хвилин, а в максимальних – 8 хвилин, і обов'язково було враховано необхідну кількість повторень та час відпочинку. Під час підготовки в програмах зборів враховували: максимальні енерговитрати, під час розвитку спеціальної витривалості, швидкісно-силові здібності то кількість повторень у вправі становили 2-4 разу, а час відпочинку між повтореннями коливався від 2,5 до 5 хвилин.

Для розвитку швидкісної, стрибкової, силової та координаційної витривалості також використовували повторний метод найменший час одного повторення не менше 35-40 секунд, а максимальна понад 120-125 секунд. Тривалість тренувальних занять у підготовчому періоді річного циклу підготовки, спрямованих на розвиток спеціальної витривалості у футболістів, була 80 хвилин.

У процесі розвитку спеціальної витривалості гравців збірної ННІФК з футзал під час педагогічного експерименту особливу увагу приділяли інтенсивності виконання рухового завдання, яка сягала 90-95% від максимальних значень. Обов'язково враховували, що фізичне навантаження, залишалися близьким до граничного для поточного стану організму. Застосування вправ на удосконалення ведення м'яча, обведення, ударів по воротах у підготовчому періоді річного тренувального циклу позитивно впливає на розвиток ігрової витривалості. У процесі виконання таких вправ було застосовувано інтервально-серійний метод тренування. Слід зазначити, що стандартні вправи, спрямовані на вдосконалення технічних прийомів гри, необхідно поєднувати з ігровими вправами в малих складах.

Таким чином, структура функціональної підготовленості спортсменів може бути представлена у вигляді наступних компонентів, що знаходяться на різних рівнях (І.М.Солопов, 2007):

- інформаційно-емоційний компонент, що включає процеси сенсорного сприйняття, пам'яті та емоційних проявів;
- регуляторний компонент, що поєднує механізми моторного, вегетативного та кіркового контурів регуляції;
- руховий компонент включає функції опорно-рухового апарату; - енергетичний компонент відображає потужність, рухливість, ємність та ефективність аеробного та анаеробного механізмів енергопродукції;
- психічний компонент проявляється у рівні розвитку психічних якостей, рівні психічного стану та психічної працездатності.

В процесі педагогічного експерименту підготовчий період для студентів групи ПСМ «Футзал» під час їх передсезонних зборів ділився на два етапи: загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий. На загальнопідготовчому етапі (перший навчально-тренувальний збір) основним завданням було підвищення функціональних можливостей, різнобічній загальній фізичній підготовці юних футболістів.

У повному обсязі виконуються вправи в техніці та тактиці гри, ширше застосовуються вправи для розвитку швидкості та її складових, розвитку спеціальної витривалості. Навантаження планується в режимі аеробно-анаеробної спрямованості, ЧСС – у межах

150-175 уд/хв. Для цього застосовуються як неспецифічні, так і специфічні вправи. Координаційна складність вправ зростає поступово. Обсяг навантаження змінювався хвилеподібно з наявністю двох піків на початку (кінець лютого) та ближче до кінця (вересень) змагального періоду.

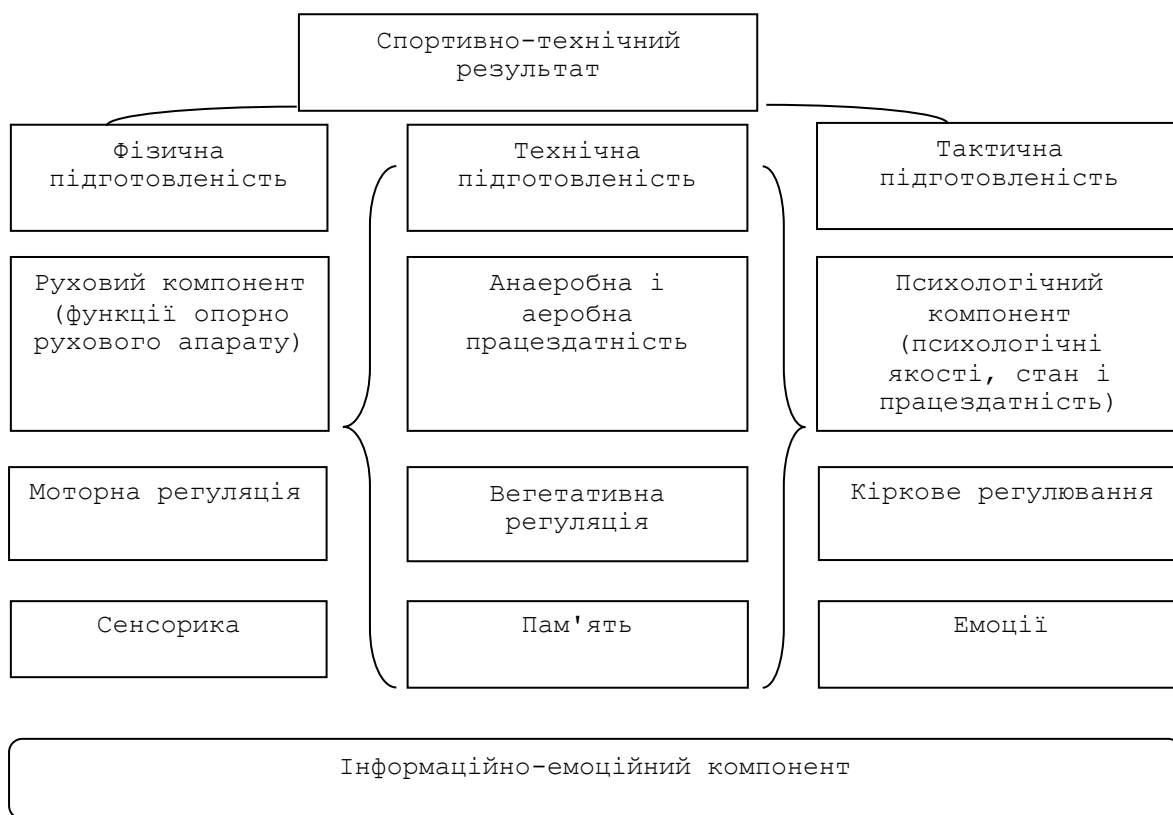


Рис. 3.2. Структура функціональної підготовленості (І.М. Солопов, 2007)

Висновки. Основними компонентами розробленої функціональної підготовки у процесі передсезонних зборів футболістів групи ПСМ на підготовчому періоді річного тренувального циклу є розроблена структура підготовчого періоду річного тренувального циклу, яка мала чотири збори. Застосування модернізованої програми функціональної підготовки футболістів групи ПСМ у процесі передсезонних зборів підготовчого періоду річного циклу дозволяє оптимізувати систему підготовки та суттєво підвищити рівень фізичної працездатності спортсменів з урахуванням зміни системи проведення змагань із футболу на формат «осінь-весна».

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Скрипка І.М. Функціональна підготовленість спортсменів дефлімпійської збірної команди України з дзюдо. «Modern Issues of Physical Education, Sports, Tourism-Local History and Physical Culture and Recreation Work». Глухів. 2023. С.43-48
2. Го Пенчен, Кун Сянлінь, Довгодько Наталія, Дяченко Андрій, Го Женхао. Системний підхід до організації функціональної підготовки спортсменів високого класу. Спортивна наука та здоров'я людини: наукове електронне періодичне видання. К., 2022. № 1(7). – С.8-46
3. Василюк В. М. Діагностика аеробного компоненту функціональної підготовленості футболістів високої кваліфікації. Міжнародний електронний журнал «Траектория науки» 2017. Т. 3, № 1 С. 6.12.-6.16. www.pathofscience.org
4. Казаріна О. А. Аеробні і анаеробні фізичні вправи та їх вплив на морфофункціональні особливості організму. «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». Переяслав-Хмельницький. 2017., Випуск 11(31). С.27-32.
5. Карленко В.П. Карленко Б.В., Пшеничнова А.В. Кардіомоніторинг «D&K-TEST» як метод діагностики. для визначення функціонального стану та резервних можливостей організму спортсменів. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2008., № 15. С. 39-50.

6. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). 2-е вид., допов. та доопрац. Навчальний посібник. Київ: КНТ, 2016., 616 с.
7. Кірюшко Ярослав, Кулик Ніна Фізична підготовка студентів групи псм з футзалу Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції:/ відпов.ред. Д.В. Бермудес.– Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022 . С.88-96

Козирка Владислав, Олексій Головченко

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ-СТАЄРІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У даній статті розкрито особливості використання засобів відновлення у процесі підготовки бігунів-стаєрів. Наголошено на пошуку нового раціонального введення та використання додаткових засобів для відновлення у структурі тренувального процесу проходить спираючись на рівень інтенсивності вправ, що виконуються, тобто спираючись на величину функціональних зрушень у атлетів. Автором публікації було виокремлено необхідність у використанні додаткових засобів (дихання за допомогою додаткового кисневого пристрою), що впливають на стимуляцію процесів відновлення фізичного рівня працездатності у процесі тренування (протягом етапу спортивного удосконалення) бігунів на довгі дистанції, особливо якщо поступово збільшувати рівень інтенсивності навантажень та напруження у процесі змагальної діяльності.

Ключові слова: засоби відновлення, тренувальний процес, додатковий кисневий пристрій, підготовка бігунів-стаєрів

Kozyrka Vladislav, Holovchenko Oleksii. Features of Recovery Tool Utilization in the Training of Middle-Distance Runners.

Abstract. This article explores the peculiarities of utilizing recovery tools in the preparation of middle-distance runners. Emphasis is placed on seeking new rational approaches and the use of additional recovery means within the training process, contingent on the intensity levels of the exercises performed, i.e., based on the magnitude of functional shifts in athletes. The author of the publication highlights the necessity of employing additional means, such as supplemental oxygen devices, which influence the stimulation of physical recovery processes during the training phase (throughout the stage of athletic improvement) for long-distance runners, particularly as the intensity levels of training loads and stresses gradually increase during competitive activities.

Key words: recovery tools, training process, supplemental oxygen device, preparation of middle-distance runners.

Постановка проблеми. З кожним днем рівень конкуренції у різних бігових видах легкої атлетики неспинно зростає, що в свою чергу значно впливає на рівень інтенсивності навантажень на тренуваннях та змаганнях. З іншого боку необхідно зазначити, що у процесі спортивних тренувань з високим рівнем інтенсивності, а також за умови використання спеціалізованих навантажень у великих обсягах, особливо високого рівня значення починає набувати застосування різноманітних методів та засобів для відновлення. Рівень інтенсивності проведення тренувань може вносити зміни різного характеру у стан психоемоційної сфери, серцево-судинну та нервово-м'язову системи, впливаючи не лише на приріст показників втоми, стану напруження організму, «перетренування», але й на збільшення рівня можливого травматизму у атлетів. Саме тому, актуальності починають набувати питання - введення та застосування різного роду засобів відновлення організму під час різних етапів підготовки легкоатлетів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Після проведення аналізу науково-методичної літератури, вивчення попередньо описаних практичних іспитів та попередньо пройдених практичних тестів було відмічено ряд практичних рекомендацій у яких