

Моделирование подготовки футбольной команды высшей квалификации в межигровых микроциклах соревновательного периода

Шамардин В.Н.

Запорожский национальный технический университет

Аннотации:

Рассмотрены проблемы управления подготовкой футболистов в соревновательном периоде. Данными для исследования служили многолетние педагогические наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью футбольной команды. Разработаны модельные варианты структуры межигровых микроциклов для соревновательного периода при различных вариантах построения годового макроцикла. Установлено, что объем специфических нагрузок в микроциклах соревновательного периода должен составлять 75% - 80% общего объема работы. Отмечается, что особое место в процессе подготовки команды отводится задачам интеграции всей совокупности возможностей, качеств, навыков и умений в единую целостную систему.

Шамардин В.М. Моделювання підготовки футбольної команди вищої кваліфікації в між-ігрових мікроциклах змагального періоду. Розглянуто проблеми управління підготовкою футболистів у змагальному періоді. Даніми для дослідження служили багаторічні педагогічні спостереження за тренувальною і змагальною діяльністю футбольної команди. Розроблені модельні варіанти структури міжігрових мікроциклів для змагального періоду при різних варіантах побудови річного макроциклу. Установлено, що обсяг специфічних навантажень у мікроциклах змагального періоду повинен становити 75% - 80% загального обсягу роботи. Відзначається, що особливе місце в процесі підготовки команди приділяється завданням інтеграції всієї сукупності можливостей, якостей, навичок і вмінь у єдину цілісну систему.

Shamardin V.N. Modeling of highly qualified football team preparing in the inter-play microcycles of competition period. The problems of management preparation of footballers are considered in a competition period. For research the long-term pedagogical looking served as information after training and competition activity of soccer command. The model variants of structure of interplaying microcycles are developed for a competition period at the different variants of construction of annual macrocycle. It is set that the volume of the specific loadings in the microcycles of competition period must make 75% - 80% general volume of work. It is marked that the special place in the process of preparation of command is taken the tasks of integration of all of aggregate of possibilities, qualities, skills and abilities in the single integral system.

Ключевые слова:

микроциклы, моделирование, годичный цикл подготовки.

мікроцикли, моделювання, річний цикл підготовки.

microcycles, modeling, year cycle of training.

Введение.

Одним из главных факторов совершенствования учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде подготовки футболистов высшей квалификации является, на наш взгляд, поиск новых путей совершенствования двигательного и технико-тактического потенциала игроков за счет разработки новых научно-методических подходов и переосмысления традиционных принципов организации подготовки (Лисенчук Г.А., 2003; Шамардин В.Н., 2002, Шамардин В.Н., 1997).

В практике подведения футболистов команд к соревнованиям очень часто встречаются такие ошибки, как несоблюдения принципов постепенности, форсированное вхождение в спортивную форму, стремление добиться результата в начале сезона, неумение сохранить достигнутый уровень спортивной формы на протяжении длительного соревновательного периода.

Эти недостатки, на наш взгляд, можно устранить при:

- умении тренера оперативно управлять учебно-тренировочным процессом;
- наличии информации об уровне тренированности футболиста;
- сознательном, активном отношении игрока к учебно-тренировочному процессу.

Таким образом, основная задача управления подготовкой футболистов в соревновательном периоде заключается в сохранении (поддержании) двигательного и функционального потенциала игроков при постоянном совершенствовании индивидуального и ко-

мандного уровня технико-тактического мастерства.

Построение тренировочных занятий в соревновательном периоде неоднозначно. В.Н. Платонов (Платонов В.Н., 1997) считает, что весь соревновательный период является системой разнообразной тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивающей разностороннее совершенствование спортсмена и реализацию его возможностей в соревнованиях, полноценный отдых и восстановление, поддержание базового уровня физической подготовки.

Одним из объектов управления тренировочным процессом при становлении и удержании спортивной формы игроков и мобилизационной готовности команды является конкретная организационная структура режимов работы в микроцикле соревновательного периода и средств подготовки.

Оптимальным межигровым циклом в соревновательном периоде следует считать недельный цикл с шестидневным интервалом между играми. В практике проведения чемпионата Украины по футболу в последнее время в основном применяются эти микроциклы, кроме периодов когда начинаются игры на кубок Украины и игры в лиге Европы и лиге Чемпионов, для команд участвующих в этих соревнованиях, тогда интервал между играми для этих команд уменьшается до 3 – 4 дней.

В связи с этим, ставить долговременные задачи, направленные на достижение высокого спортивного результата (пика спортивной формы) к отдельному матчу, неправомерно. Поэтому в таких условиях, где нет малозначимых игр, построение тренировочного процесса на основе микроциклов открывает возмож-

Модельная структура межигрового микроцикла («развивающий» режим) соревновательного периода

Дни микроцикла	№ занятий	Направленность	Специализированность	Координационная сложность	Величина	Объем работы (мин)
1	2	3	4	5	6	7
1		Отдых. Восстановительные мероприятия.				
2	1	Комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная) в упражнениях технико-тактической направленности.	80% с мячом, 20% без мяча.	40% без единоборств, 60% с единоборствами.	средняя	90
3	1	Скоростно-силовая (анаэробно-алактазная) в упражнениях технико-тактической направленности.	60% с мячом, 40% без мяча.	40% без единоборств, 60% с единоборствами.	Большая	90
	2	Комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная) в упражнениях технико-тактической направленности.	85% с мячом, 15% без мяча.	40% без единоборств, 60% с единоборствами.	Средняя	90
4	1	Специальная выносливость (анаэробно-гликолитическая) в упражнениях технико-тактической направленности.	60% с мячом, 40% без мяча.	40% без единоборств, 60% с единоборствами.	Большая	90
	2	Общая выносливость (аэробная) в упражнениях технико-тактической направленности.	90% с мячом, 10% без мяча.	70% без единоборств, 30% с единоборствами.	Средняя	90
5	1	Комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная) в упражнениях технико-тактической направленности моделирующих предстоящую игру.	80% с мячом, 20% без мяча.	80% без единоборств, 20% с единоборствами.	Средняя	90
6	1	Общая выносливость (аэробная) в упражнениях технико-тактической направленности моделирующих предстоящую игру.	85% с мячом, 15% без мяча.	80% без единоборств, 20% с единоборствами.	Малая	90
7	1	Комплексное развитие двигательных качеств.	100% без мяча.	100% без единоборств.	Малая	45
	2	Календарная игра.	100% с мячом.	100% с единоборствами.	Большая	120

ности сосредоточиться на главной задаче сконцентрировать необходимый для оптимального эффекта объем воздействий, избежать перенапряжения, травм, монотонности занятий и психического пресыщения специализированными нагрузками (Тюленьков С.Ю., 1998).

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – разработать модели межигровых микроциклов для соревновательного периода футбольных команд высшей квалификации.

Методы и организация исследования: аналитический анализ научно-методической литературы, пе-

дагогические наблюдения, анализ тренировочной и соревновательной деятельности футбольных команд высшей квалификации, методы математической статистики.

Педагогические наблюдения проводились в годичных циклах подготовки футбольного клуба профессиональной футбольной лиги Украины «Днепр» г. Днепропетровска в сезонах 2002 – 2010 г.г.

Результаты исследований и их обсуждение.

В процессе длительного анализа подготовки команд высшей квалификации нами были разработаны модели межигровых микроциклов для соревнователь-

Таблица 2

Модельная структура межигрового микроцикла («поддерживающий» режим) соревновательного периода

Дни микроцикла	№ занятий	Направленность	Специализированность	Координационная сложность	Величина	Объем работы (мин)
1	2	3	4	5	6	7
1	1	Комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная) в упражнениях технико-тактической направленности.	70% с мячом, 30% без мяча.	40% без единоборств, 60% с единоборствами.	Средняя	90 (Те кто играл весь матч тренировка 60 мин. восстановительного характера)
2		Отдых. Восстановительные мероприятия.				
3	1	Скоростно-силовая (анаэробно-алактатная) в упражнениях технико-тактической направленности.	60% с мячом, 40% без мяча.	50% без единоборств, 50% с единоборствами.	Средняя	90
	2	Комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная) в упражнениях технико- тактической направленности.	80% с мячом, 20% без мяча.	40% без единоборств, 60% с единоборствами.	Средняя	90
4	1	Комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная) в групповых технико-тактических упражнениях.	85% с мячом, 15% без мяча.	40% без единоборств, 60% с единоборствами.	Средняя	90
5	1	Комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная) в упражнениях моделирующих командную тактику предстоящей игры.	85% с мячом, 15% без мяча.	60% без единоборств, 40% с единоборствами.	Средняя	90
6	1	Общая выносливость (аэробная) в упражнениях моделирующих командную тактику предстоящей игры.	85% с мячом, 15% без мяча.	70% без единоборств, 30% с единоборствами.	Малая	90
7	1	Комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная).	100% без мяча.	100% без единоборств.	Малая	45
	2	Календарная игра.	100% с мячом.	100% с единоборствами.	Большая	120

ного периода с развивающим и поддерживающим режимами работы. В семидневных межигровых циклах, если происходило уменьшение межсоревновательного этапа на 1 или 2 дня, структура и содержание тренировочного процесса в целом сохранялось с небольшими изменениями объема нагрузок по дням. В 3 – 4 дневных циклах, когда команда участвовала в играх лиги Европы, режим работы носил восстановительный и поддерживающий характер.

В таблице 1 дана характеристика модельной структуры межигрового микроцикла («развивающий» режим) соревновательного периода.

В данном микроцикле органически решаются тренировочные задачи связанные с подготовкой к предстоящей игре с разносторонней специальной подготовкой с особым акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Данная работа органически переплетается с упражнениями технико-

*Модельная структура четырехдневного межигрового микроцикла
(«поддерживающий» режим) соревновательного периода*

Дни микроцикла	№ занятий	Направленность	Специализированность	Координационная сложность	Величина	Объем работы (мин)
1	1	Общая выносливость (аэробная) в индивидуальных технико-тактических упражнениях.	80% с мячом, 20% без мяча.	80% без единоборств, 20% с единоборствами.	Малая	90 (Те кто играл весь матч тренировка 60 мин восстановительного характера)
	2	Восстановительные мероприятия.				
2	1	Скоростно-силовая (анаэробно-алактадная) в групповых технико-тактических упражнениях.	80% с мячом, 20% без мяча.	40% без единоборств, 60% с единоборствами.	Средняя	90
3	1	Комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная) в технико-тактических упражнениях моделирующих предстоящую игру	85% с мячом, 15% без мяча.	70% без единоборств, 30% с единоборствами.	Средняя	90
4	1	Комплексное развитие двигательных качеств	100% без мяча.	100% без единоборств.	Малая	45
	2	Календарная игра	100% с мячом.	100% с единоборствами.	Большая	120

Таблица 4

*Модельная структура трехдневного межигрового микроцикла
(«восстановительный» режим) соревновательного периода*

Дни микроцикла	№ занятий	Направленность	Специализированность	Координационная сложность	Величина	Объем работы (мин)
1	2	3	4	5	6	7
1	1	Общая выносливость (аэробная) в индивидуальных технико-тактических упражнениях.	80% с мячом, 20% без мяча.	80% без единоборств,	Малая	90 (Те кто играл весь матч тренировка 60 мин восстановительного характера)
	2	Восстановительные мероприятия.		20% с единоборствами.		
2	1	Комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная) в групповых и командных технико-тактических упражнениях.	85% с мячом, 15% без мяча.	70% без единоборств, 30% с единоборствами.	Малая	90
3	1 2	Комплексное развитие двигательных качеств (аэробно-анаэробная). Календарная игра.	100% без мяча. 100% с мячом.	100% без единоборств. 100% с единоборствами.	Малая Большая	45 120

тактической направленности и восстановительными мероприятиями.

В таблице 2 представлена модельная структура межигрового микроцикла («поддерживающий» режим) соревновательного периода.

Данный микроцикл направлен на поддержание базовых компонентов подготовленности (аэробные, аэробно-анаэробные и анаэробно-алактатные возможности). Основной объем работы (около 60%) – это интегральная подготовка способная обеспечить высокоэффективную соревновательную деятельность.

Четырехдневный межигровой микроцикл («поддерживающий» режим) и трехдневный («восстанавливающий» режим) планируются в соревновательном периоде когда команда принимает участие в играх лиги Европы. Это связано с необходимостью смены режима деятельности и усиления восстановительных процессов в соответствии с конкретными условиями предстоящих ответственных матчей.

В таблице 3 представлена модельная структура четырехдневного межигрового микроцикла («поддерживающий» режим) соревновательного периода.

Работа в микроцикле направлена на поддержание ранее достигнутого уровня адаптации за счет базовых компонентов подготовленности (скоростно-силовых качеств и смешанной выносливости).

В таблице 4 дана характеристика модельной структуры трехдневного межигрового микроцикла

(«восстановительный» режим) соревновательного периода.

Данный микроцикл направлен на оптимизацию восстановительных процессов за счет невысокого уровня нагрузок и сменой состава технико-тактических упражнений (индивидуальных и командных).

Выводы.

1. Объем специфических нагрузок в микроциклах соревновательного периода должен составлять 75% - 80% общего объема работы. Особое место в процессе подготовки команды высшей квалификации отводится задачам интеграции всей совокупности возможностей, качеств, навыков и умений в единую целостную систему, ориентированную на достижение высокого и сбалансированного уровня подготовленности, способную обеспечить успешное выступление команды в чемпионате и европейских кубковых турнирах.

2. Разработанные модели межигровых микроциклов для футбольных команд высшей квалификации могут применяться в соревновательном периоде в двух вариантах построения годового макроцикла. Первый вариант – когда команда участвует только в играх чемпионата, второй – когда команда участвует еще и в играх лиги Европы или лиги Чемпионов.

Перспективы дальнейших исследований. Предполагает моделирование поурочных учебно-тренировочных занятий для межигровых микроциклов соревновательного периода.

Литература

1. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 271 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
3. Тюленьков С.Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации (Теоретико-методические аспекты). - М.: МГИУ, 1998. - 290 с.
4. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов: учебное пособие. - Днепропетровск: Пороги, 2002. - 200 с.
5. Шамардин В.Н. Футбол: учебное пособие. - Днепропетровск: Пороги, 1997. - 238 с.

Информация об авторе:

Шамардин Валерий Николаевич
ufks.kafedra@yandex.ua

Запорожский национальный технический университет
ул. Жуковского 64, г. Запорожье, 69063, Украина.

Поступила в редакцию 30.10.2011г.

References:

1. Lisenchuk G.A. *Upravlenie podgotovkoj futbolistov* [Management preparation of footballers], Kiev, Olympic Literature, 2003, 271 p.
2. Platonov V.N. *Obshchaja teoriia podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte* [A general theory of preparation of sportsmen in Olympic sport], Kiev, Olympic Literature, 1997, 583 p.
3. Tiulen'kov S.IU. *Upravlenie podgotovkoj futbolistov vysokoj kvalifikacii* [Management preparation of footballers of high qualification], Moscow, MSIU Publ., 1998, 290 p.
4. Shamardin V.N. *Modelirovanie podgotovlennosti kvalificirovannykh futbolistov* [Design of preparedness of skilled footballers], Dnepropetrovsk, Thresholds, 2002, 200 p.
5. Shamardin V.N. *Futbol* [Football], Dnepropetrovsk, Thresholds, 1997, 238 p.

Information about the author:

Shamardin Valerij Nikolaevich
ufks.kafedra@yandex.ua

Zaporozhia National Technical University
Zhukovskogo str. 64, Zaporozhia, 69063, Ukraine.

Came to edition 30.10.2011.