
ФАКТОРЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТРУКТУРЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Банитариф Гхаитх Джаббар

Анотація. За результатами експертного опитування встановлено, що вдосконалення спортивної підготовки футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки потрібне виділення в структурі річного циклу спеціального періоду підготовки для збільшення функціональних можливостей спортсменів; оптимізації співвідношення підготовчого і спеціально-підготовчого етапів підготовки відповідно (40:60 % респондентів); оптимізації співвідношення тренувальних засобів, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей, витривалості при роботі анаеробного характеру, витривалості при роботі аеробного характеру, а також засобів, що плануються при необхідності корекції тренувального процесу (30:30:30:10 %); переважне використання засобів спеціальної фізичної підготовки в загальнопідготовчому етапі (59 % респондентів) і в спеціально-підготовчому етапі (81 % респондентів) підготовчого періоду.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка; футбол; юні спортсмени.

Abstract. It is set that perfection of sports preparation of footballers at the stage of specialized basic preparation of selection in the structure of annual cycle of special period of preparation for the increase of functional possibilities of sportsmen; optimizations of correlation preparatory and specially preparatory the stages of preparation according to 40 % by 60 %; optimizations of correlation the training facilities sent to development of speed-power qualities, to endurance during work of anaerobic character, endurance during work of aerobic character, and also the facilities planned in accordance with the necessity of correction of training process – 30 %, 30 %, 30 %, 10 %; primary use facilities of the special physical preparation in the preparatory stage (59 % respondents) and in the specially-preparatory stage (81 % respondents) preparatory period of the annual cycle.

Keywords: special physical fitness; football; young athletes.

Постановка проблеми. Анализ последних исследований и публикаций. В основе формирования структуры специальной физической подготовки футболистов на этапе специализированной базовой подготовки лежат системные принципы теории периодизации спортивной подготовки [2, 3]. Важно учитывать, что на данном этапе спортивной подготовки юные квалифицированные футболисты решают задачи повышения уровня функциональных возможностей и достижения спортивного результата в процессе участия в регулярном чемпионате страны по футболу среди молодежных команд [1, 4]. Проблемой является определение количественных и качественных характеристик структуры подготовки, когда футболисты могут использовать средства и методы спортивной тренировки, которые обеспечивают рост функциональных возможностей при условии сохранения позитивной динамики технико-тактического совершенствования.

При определенной ясности теоретических основ спортивной тренировки юных квалифициро-

ванных футболистов остаются некоторые вопросы. Прежде всего они связаны со спецификой планирования средств и методов специальной физической подготовки в структуре годичного цикла таких футболистов, а также обеспечением положительного переноса достигнутого потенциала функциональных возможностей при переходе от подготовительной работы к специальной.

В этой связи особенно важным является систематизация эмпирического опыта специалистов в футболе по этому вопросу, что позволит уточнить параметры планирования тренировочных средств и использовать их в процессе совершенствования системы специальной подготовки с учетом специфических требований к подготовленности юных футболистов. Это делает решение данной проблемы актуальным направлением исследований.

Исследования являются частью научно-исследовательской работы, проводимой Национальным университетом физического воспитания и спорта Украины в соответствии со Сводным планом НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–

2015 г. по теме 1.8 «Построение подготовки и соревновательной деятельности спортсменов в олимпийских циклах на этапах многолетнего совершенствования» (номер госрегистрации 0112U003205).

Цель исследования – определить факторы совершенствования структуры специальной физической подготовки юных квалифицированных футболистов.

Методы и организация исследований. Проведен экспертный опрос 22 респондентов, тренеров по футболу, специалистов в области теории и методики футбола. Анкетирование проведено с целью получения дополнительной информации по организации и проведению подготовки юных футболистов в подготовительном периоде годичного цикла подготовки. Использовалась беседа – метод получения информации путем двустороннего или многостороннего (интерактивного) обсуждения интересующего исследователя вопроса. Принципиально важное значение функции беседа приобретает при анализе противоречивых мнений экспертов, а также уточнения позиций экспертов относительно их мнения по определенному вопросу. Согласованность мнения экспертов по коэффициенту конкордации Кетвелла находилось на уровне $W=0,77$. В процессе анализа принимали во внимание уровень различий мнения респондентов по каждому варианту ответов.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты анкетного опроса специалистов представлены на рисунке 1 – это обобщенные данные ответов респондентов на вопрос: «Считаете ли Вы необходимым выделение в годичном цикле специального этапа подготовки, в основе которого лежат тренировочные занятия, направленные на развитие функциональных возможностей юных квалифицированных футболистов?»

Большинство респондентов предполагают необходимость планирования и реализации специального периода подготовки, направленного на увеличение преимущественно функциональных возможностей юных квалифицированных футболистов. Однако в процессе беседы установлено, что не все респонденты понимают значение термина «функциональная подготовка». При целесообразном использовании средств, направленных на развитие физических качеств футболистов не всегда присутствует понимание механизмов функционального обеспечения работоспособности спортсменов при работе в разных зонах интенсивности. Установлено, что реализация такого подхода требует учета закономерного протекания срочных и долгосрочных адаптационных реакций организма.

В процессе беседы также установлено, что те тренеры, которые высказались против использования специальных тренировочных средств (3 %)

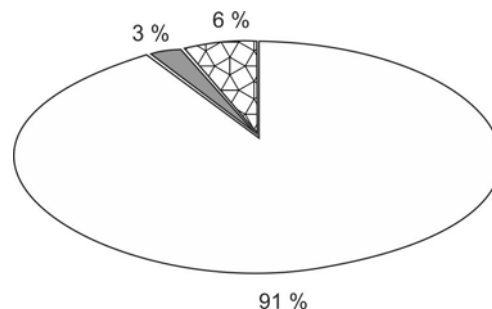


Рисунок 1 – Распределение мнений специалистов (n = 22) относительно необходимости выделения в годичном цикле специального этапа подготовки, в основе которого лежат тренировочные занятия, направленные на развитие функциональных возможностей юных футболистов:

□ – «Да»; ■ – «Нет»; ▨ – «Сомневаюсь»

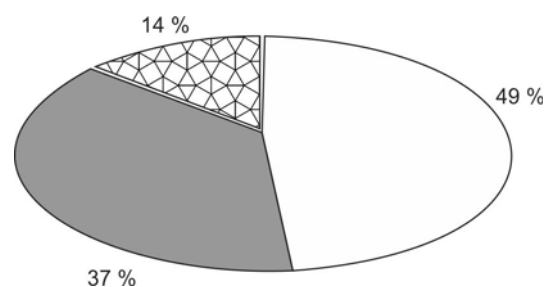


Рисунок 2 – Распределение мнений специалистов (n = 22) относительно факторов, влияющих на длительность периода подготовки, направленного на увеличение функциональных возможностей юных футболистов, %:

□ – время, отведенное в соответствии с календарем соревнований; ■ – эмпирические знания тренера; ▨ – система контроля и оценки функциональных сдвигов

или сомневаются в необходимости их целевого использования (6 %) для развития функциональных возможностей выбирают упражнения циклического характера (как правило, кросс) во время зарядки или в подготовительной части тренировочного занятия. При этом целевые установки такой работы с точки зрения развития сторон функциональных возможностей, а также условия формирования тренировочных нагрузок не выявлены.

На рисунке 2 представлены обобщенные данные ответов респондентов на вопрос: «По Вашему мнению, длительность периода подготовки, направленного на увеличение функциональных возможностей юных квалифицированных футболистов зависит от следующих факторов: времени, отведенного в соответствии с календарем соревнований эмпирических знаний тренера, системы контроля и оценки функциональных средств?».

На рисунке видно, что мнения респондентов по этому вопросу разошлись. Возможно варианты структуры подготовки могут быть использованы в разных комбинациях. Большинство респондентов высказались за два подхода к формированию структуры специального подготовительного периода: на основании эмпирических знаний тренера,

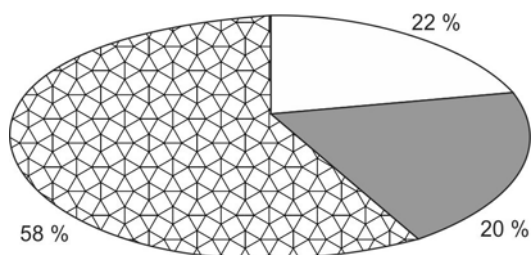


Рисунок 3 – Распределение мнения специалистов (n = 22) о соотношении длительности общеподготовительного и специально-подготовительного этапов подготовки:
 □ – 50:50 %; ■ – 60:40 %; ▨ – 40:60 %

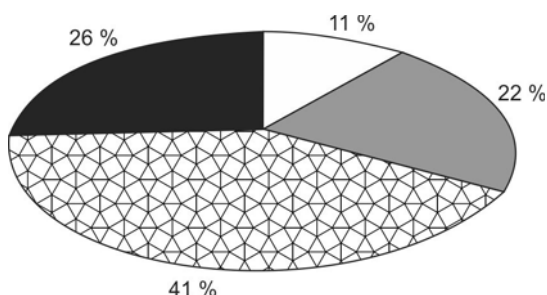


Рисунок 4 – Распределение мнений специалистов (n = 22) о соотношении тренировочных средств, направленных на развитие компонентов функционального обеспечения специальной выносливости юных футболистов:

Примечания. Процентные соотношения скоростно-силовых качеств, выносливости при работе анаэробного характера, выносливости при работе аэробного характера, в соответствии с необходимостью коррекции тренировочного процесса:
 □ – 50:20:20:10 %; ■ – 40:30:20:10 %; ▨ – 30:30:30:10 %; ■ – 20:20:40:10 %

и в соответствии с календарем соревнований. В беседе большинство специалистов высказались за возможность использования третьего подхода. Условием является формирование доступных для понимания критериев оценки функциональных изменений специальной работоспособности и разработки специальных рекомендаций по формированию и планированию таких средств в естественных условиях тренировочного процесса.

На рисунке 3 представлены обобщенные данные ответов респондентов на вопрос «Какое соотношение длительности общеподготовительного и специально-подготовительного этапов подготовки Вы считаете целесообразным в подготовительном периоде годового цикла юных квалифицированных футболистов?».

Предварительно в беседе были уточнены целевые установки этих этапов подготовки. В результате большинство респондентов высказались за необходимость преимущественного использования специально-подготовительного периода подготовки.

Есть все основания предполагать, что именно такая комбинация элементов структуры этапов подготовительного периода позволит увеличить

специфические адаптационные возможности футболистов и сформировать условия положительного «переноса» двигательных качеств для работы в соревновательный период, увеличить способности к мобилизации и, как следствие, к реализации имеющегося потенциала непосредственно в процессе матчей.

На основании обобщения полученных данных экспертизы при ответе на первый-третий вопросы возможно составить общую структуру подготовительного периода подготовки. При этом оставалось выяснить, какие именно количественные и качественные характеристики направленности тренировочного процесса и в каком соотношении характерны для этапов подготовительного периода подготовки. Для этого респондентам было предложено ответить на следующий вопрос:

«В каком соотношении необходимо развивать функциональные возможности, которые лежат в основе физических качеств юных квалифицированных футболистов – скоростно-силовых качеств, выносливости при работе аэробного характера, выносливости при работе анаэробного характера?». На рисунке 4 представлены обобщенные данные ответов респондентов на вопрос.

Установлено, что большинство респондентов высказались за преимущественное развитие выносливости при работе анаэробного характера. В беседе уточнили, что реализация такого рода тренировочных воздействий наиболее эффективно на фоне активизации кардиореспираторной системы (КРС) как функции, обеспечивающей функциональную поддержку (поддержание реактивных свойств организма) в режимах работы анаэробной гликолитической направленности.

Наличие незначительного количества мнений респондентов свидетельствует о преимущественном развитии скоростно-силовых качеств при условии низкого объема средств аэробной подготовки. В беседе уточнили, что такого рода занятия используются для форсированной подготовки к сезону. При этом в беседе подчеркивали, что готовы воспользоваться рекомендациями о возможностях функциональной поддержки КРС организма для увеличения объемов такой работы и увеличения ее эффективности. Также в процессе беседы сложилось понимание того, что такого рода анализ информации создает предпосылки для увеличения понимания тренерами целевых установок тренировочного процесса в подготовительном периоде.

Одновременно в процессе беседы установили, что одним из наиболее проблемных вопросов было определение соотношения средств общей и специальной физической подготовки. Учитывали, что мнения по этому вопросу существенно различаются по данным специальной литературы [1, 2, 5].

На рисунке 5 представлены обобщенные данные ответов респондентов на вопрос «В каком соотношении Вы считаете возможным использовать средства общей и специальной физической подготовки в процессе совершенствования физических качеств юных квалифицированных футболистов в подготовительном периоде подготовки?».

Согласно мнению респондентов, в общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода подготовки доминируют средства общей физической подготовки. При этом отчетливо проявляется тенденция, при которой доля средств специальной физической подготовки увеличивается, что естественно. Однако при этом в беседе респонденты отметили трудности, которые возникают при нормировании тренировочных нагрузок функциональной направленности при использовании специальных футбольных упражнений. Как правило, речь шла о необходимости формирования рекомендаций, при которых в процессе реализации игровых вариаций учитывался характер функционального обеспечения нагрузок направленных на совершенствование компонентов специальной выносливости футболистов.

Таким образом, результаты экспертного опроса позволили сделать выводы, на основании которых определены основные количественные и качественные характеристики подготовительного периода подготовки юных квалифицированных футболистов. У респондентов не вызывают сомнения необходимость реализации специальной функциональной подготовки и выделение специального периода для ее реализации. Установлено, что, по мнению специалистов, длительность такого периода зависит от календаря соревнований и эмпирических знаний тренера. В определенной степени это входит в противоречие с современными требованиями к реализации функциональной подготовки, где основным критерием является прирост функциональных систем, на которые были направлены тренировочные воздействия в указанные периоды подготовки. Респонденты согласились, что в этом вопросе есть существенные резервы совершенствования системы обеспечения тренировочного процесса.

Также по результатам экспертного опроса было установлено, что длительность общеподготовительного периода снижена, по сравнению со специально-подготовительным. При этом у 42 % респондентов есть понимание того, что длительность общеподготовительного этапа не должна быть менее 50 % общего времени (у 22 % – не менее 60 %), что важно на этапе специализированной базовой подготовки футболистов.

Отсюда следует, что оптимальная структура общеподготовительного и специально-подготовительного периодов подготовки состоит из трени-

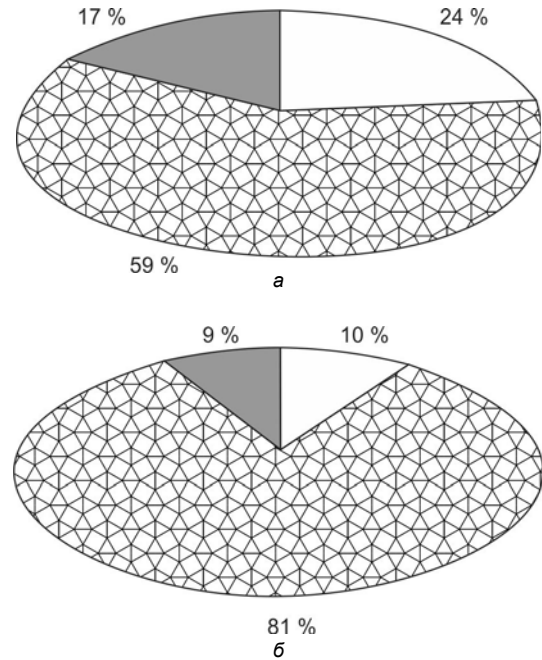


Рисунок 5 – Распределение мнений специалистов (n = 22) о соотношении тренировочных средств физической подготовки в процессе совершенствования физических качеств юных футболистов в подготовительный период:

В общеподготовительном этапе (а) в специально-подготовительном этапе (б):

□ – преимущественно средства общей физической подготовки; ■ – преимущественно средства специальной физической подготовки; ▨ – в одинаковых пропорциях

ровочных занятий преимущественно специализированного характера, при условии формирования тренировочных нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости при работе аэробного и анаэробного характера в соотношении, близком к пропорциональному распределению тренировочных нагрузок разной направленности. Обращает на себя внимание то, что 31 % респондентов отводят доли аэробной работы всего 20 % общего объема специальной функциональной подготовки. Это вызывает определенную тревогу, поскольку необходимо сформировать функциональный фундамент специальной выносливости, в основе которого – эффективное кислородтранспортное обеспечение работоспособности организма спортсменов. В связи с этим – в процессе индивидуального общения с тренерами мы поняли, что причиной такого подхода является не понимание сути функции аэробного энергообеспечения. По их мнению, функции аэробного энергообеспечения часто сводятся к выполнению длительных монотонных нагрузок. Такого рода подход к формированию нагрузок аэробного характера нередко встречается в специальной литературе, в которой рассматриваются вопросы, связанные с проявлением видов выносливости. Следует понимать,

что развитие аэробного энергообеспечения футболистов во многом связано с увеличением доли экономичного аэробного энергообеспечения в условиях нагрузок высокой интенсивности. Этот подход обоснован в специальной литературе и получил применение на практике. Анализ количественного и качественного соотношения тренировочных средств структуре общеподготовительного и специально-подготовительного этапов подготовительного периода свидетельствует о необходимости преимущественного использования средств специальной физической подготовки. Установлено также определенное противоречие между необходимостью развития функциональных возможностей юных футболистов, что требует применения жестко детерминированных режимов работы и выполнения большого объема специальной работы. Устранение такого противоречия представляется одним из важных факторов совершенствования специальной функциональной подготовки футболистов на этапе специализированной базовой подготовки.

Выводы:

1. Установлена необходимость выделения в структуре годового цикла юных квалифицированных футболистов в подготовительный пери-

од подготовки для увеличения функциональных возможностей спортсменов. Соотношение общего подготовительного и специально-подготовительного этапов подготовки составляет 40 : 60 %, соотношение тренировочных средств, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости при работе анаэробного характера, выносливости при работе аэробного характера, а также средств, планируемых из-за необходимости коррекции тренировочного процесса – 30:30:30:10 %.

2. Подчеркнута потребность систематизации факторов, которые влияют на формирование структуры подготовительного периода подготовки. Об этом свидетельствуют различия ответов респондентов: соответственно времени, отведенному календарем соревнований (49 %); эмпирическому знанию тренера (37 %), системе контроля и оценки функциональных сдвигов под воздействием тренировочных занятий, направленных на развитие конкретных функциональных систем обеспечения работоспособности футболистов (14 %). Констатируем, что этот вопрос остается дискуссионным и требует проведения специального анализа, что является перспективным направлением исследований.

Литература

1. *Костюкевич В. М.* Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве: монография / В. М. Костюкевич. – К.: Освіта України, 2010. – 564 с.
2. *Лисенчук Г. А.* Управление подготовкой футболистов: монография / Г. А. Лисенчук. – К.: Олимп. лит., 2003. – 272 с
3. *Платонов В. Н.* Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
4. *Пушбыльский В.* Функциональная подготовленность высококвалифицированных футболистов / В. Пушбыльский, В. Мищенко. – К.: Наук. світ, 2005. – 162 с.
5. *Reilly T.* Science of training – soccer: a scientific approach to developing strength, speed and endurance / Thomas Reilly // Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group. – New York & London, 2007. – 192 p.

References

1. *Kostyukevych V. M.* Simulation of competitive activity in field hockey: monograph / V. M. Kostyukevych. – Kyiv: Osvita v Ukraini, 2010. – 564 p .
2. *Lisenchuk G. A.* Managing the preparation of soccer players: monograph / G. A. Lisenchuk. – Kiev, Olimpiyskaya Literatura, 2003. – 272 p.
3. *Platonov V. N.* Periodization of sports training. General theory and its practical application / V. N. Platonov. – Kyiv: Olimpiyskaya Literatura, 2013. – 624 p .
4. *Przybylski B.* Functional fitness of highly skilled footballers / B. Przybylski, B. Mishchenko. – Kyiv: Naukovyi Svit, 2005. – 162 p.
5. *Reilly T.* Science of training – soccer: a scientific approach to developing strength, speed and endurance / Thomas Reilly // Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group. – New York & London, 2007. – 192 p.