

УДК 796.077.4:796.382–055.25

ЄВГЕНІЯ ШАПОВАЛ

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЖІНОЧОЇ ФУТЗАЛЬНОЇ КОМАНДИ ВИЩОЇ ЛІГИ

Розглядаються особливості організації тренувального процесу в роботі з дівчатами–гравцями команди з фут залу. Аналізуються вимоги до роботи тренера – як спортивного, так і психолого-педагогічного характеру. В основі опису планування навчально-тренувального процесу жіночої футзальної команди вищої ліги лежать спостереження за навчально-тренувальним процесом та виступами у вищій лізі та кубку України жіночої команди Полтавського заводу медичного скла впродовж ігрового сезону 2016-2017 років.

***Ключові слова:** футзал, жіноча команда з футзалу, тренер, тренування, планування тренувального процесу, професійна майстерність тренера*

Постановка проблеми. Для досягнення максимальної ефективності ігрової діяльності командою вищої ліги потрібно чітко планувати її навчально-тренувальний процес, урахувавши значну кількість різнорідних обставин: специфіку складу команди, особливості жіночого організму, терміни змагань, а в ряді випадків і кліматичні умови та інше. Сьогодні також дуже важливо урахувати можливості клубу – фінансове забезпечення, специфіку матеріально-технічної бази, інвентарю тощо – та максимально їх використати.

Планування тренувального процесу є основою тренерської роботи в професійній команді. Це найскладніша частина роботи тренера. Планування вимагає глибоких педагогічних, управлінських та спеціальних знань, уміння правильно обирати засоби і методи тренування, розраховувати необхідний для їх виконання час, беручи до уваги цілу низку обставин, які виступають щоразу в новому поєднанні.

Створений план підготовки на сезон визначає форми контролю за його виконанням і методи аналізу результатів.

Планування спортивного тренування здійснюється як для команди, так і для кожного гравця окремо. Складаються командні та індивідуальні плани.

Під час розробки плану враховуються масштаби змагань, у яких братиме участь команда, кваліфікація команд суперників, з котрими буде зустрічатися команда, використовується система контрольних завдань і вправ, за допомогою яких оцінюється рівень фізичної, технічної, тактичної та ігрової підготовленості окремих гравців і команди в цілому.

Для футзалу характерною є командна боротьба з суперником, що вимагає вдосконалення не тільки індивідуальних, але й командних ігрових дій. З урахуванням цих особливостей спрямованість навчально-тренувального процесу розподіляється на фізичну, технічну, тактичну та ігрову підготовку. Зростає важливість технічної та тактичної за рахунок деякого скорочення часу на фізичну підготовку. Тому тренерів необхідно правильно спланувати навчально-тренувальні збори (НТЗ), бо саме там гравці отримують базову фізичну підготовку, якої повинно вистачити на весь ігровий сезон.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Підготовка висококваліфікованих футзалісток вимагає від тренерів високої педагогічної майстерності. У навчально-тренувальному процесі з футзалу на ігровий сезон до змісту тренування відноситься: періодизація тренування в річному циклі, спрямованості тренувального процесу, засоби і методи тренування, визначення понять обсягу та інтенсивності, методи відновлення, організація тренувальних занять, планування [4, 11 та інші].

Теоретичні і методичні засади з побудови навчально-тренувальних занять з урахуванням їх змісту та спрямованості з футзалу (міні-футболу) вивчали Г. Лисенчук, В. Соломонко, В. Левчук, Г. Максименко та інші. Окремі аспекти розвитку технічних елементів в контексті вдосконалення технічної підготовки у футзалі (міні-футболі) стали предметом вивчення Г. Лисенчука, С. Андреева, Б. Без'язичний, В. Соломонко, В. Левчук, Д. Випріков та інших. Є. Шаповал (2015) досліджує проблему формування рухових навичок дівчат 11-14 років засобами міні-футболу у дитячо-юнацьких спортивних школах [11].

Однак, як зазначають Г. Лисенчук (2007), В. Левчук (2006) та інші досліджень з питань навчально-тренувального та змагального процесу з міні-футболу (футзалу) проведено небагато [10 та інші].

Наукові дані щодо навчально-тренувального процесу команд вищої ліги України жіночого футзалу практично відсутні. У цьому й полягає актуальність нашого дослідження.

Результати досліджень та їх обговорення.

Для опису планування навчально-тренувального процесу жіночої футзальної команди вищої ліги ми спостерігали за навчально-тренувальним процесом та виступами у вищій лізі та кубку України за жіночою командою «ПЗМС» м. Полтава протягом ігрового сезону 2016-2017 років.

В побудові багаторічної підготовки В. Платонов розділяє чотири етапи підготовки: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової, підготовки до вищих досягнень [9]. Оскільки ми спостерігаємо за командою вищої ліги, то безсумнівно нас цікавить етап підготовки до вищих досягнень.

Етап підготовки до вищих досягнень припадає на період життя спортсменки-футзалістки, коли переважно завершується формування всіх функціональних систем, що забезпечують високу працездатність та імунітет організму до несприятливих чинників, що виявляється в процесі напруженого тренування.

Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика.

Основне завдання етапу – максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу і інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, широко використовуються заняття з великими навантаженнями, кількість занять в тижневих мікроциклах може досягти 15-20 і більше, різко зростає обсяг спеціальної психологічної, тактичної і інтегральної підготовки.

Принципово важливим моментом є забезпечення умов, при яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів співпадає з періодом найінтенсивніших і складніших і координаційному відношенні тренувальних навантажень. При такому збігу спортсменові вдається досягти максимально можливих результатів [6, 7, 8, 9 та інші].

Однією з основних умов високої ефективності системи підготовки жінок, які займаються футзалом полягає в чіткому дотриманні вимог щодо вікових та індивідуальних анатоμο-фізіологічних особливостей організму. Це дозволяє правильно вирішувати вибір засобів та методів тренування, дозування тренувальних і змагальних навантажень, прогнозування можливих досягнень в ігровому сезоні та в підготовці до нього: навчально-тренувальний процес в річному циклі у всіх періодах (підготовчий, змагальний, перехідний) [3, 6, 7, 9 та ін.].

Підготовка команди жфк «ПЗМС» у межах одного макроциклу виглядає таким чином: фізична підготовка – 25-30 % часу, на технічну – 35-40 %, на тактичну та ігрову – 30 %.

У поточному плануванні навчально-тренувального процесу команди, яка грає у вищій лізі України, жфк «ПЗМС», макроциклом є один рік. Початок макроциклу припадає на початок перших тренувальних зборів (середина серпня, початок вересня), а кінець на останній день відпочинку наприкінці поточного сезону. Планування тренувального процесу на наступний сезон слід починати наприкінці поточного макроциклу.

Перш за все, перед плануванням нового макроциклу дуже важливо визначитися зі складом команди на майбутній ігровий сезон. Потрібно проаналізувати недоліки (аналізуючи минулий ігровий сезон) кожної ігрової позиції та підібрати нових гравців необхідного амплуа (воротар, захисник, нападник, універсал), враховуючи те, що деякі з нових гравців можуть не підійти команді. Тому кандидатів на кожне ігрове амплуа завжди повинно бути більше, ніж потрібно команді. У кінці підготовчого періоду треба остаточно визначитися зі складом команди на майбутній ігровий сезон. Невід'ємною частиною планомірного тренувального процесу є навчально-тренувальні збори (НТЗ). Спортивна підготовка у командах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, першої та вищої ліги протягом річного циклу здійснюється за окремими розділами, які мають самостійні ознаки, а саме сторони підготовки: фізична, технічна, тактична, теоретична, морально-вольова та інтегральна [5 та інші].

НТЗ планують з виїздом у більш придатні для підготовки місця. Організація, що проводить навчально-тренувальні збори, орієнтується на краще забезпечення проживання, повноцінний харчовий режим, забезпечення засобів відновлення (лазні, бані, масажні кабінети та інше), зосереджуючи увагу спортсменок, головним чином, на навчально-тренувальній роботі, акліматизації тощо. Найчастіше збори бувають короткочасними (10-14 днів), але залежно від завдань, ця робота іноді продовжується понад місяць.

Тренери жіночої футзальної команди «ПЗМС» в навчально-тренувальному процесі річного циклу на підготовчому етапі планують тренувальний процес з

урахуванням окремих сторін підготовки, що дозволяє більш систематизовано підібрати засоби і методи підготовки, а також визначити критерії контролю за рівнем підготовленості спортсменок. В основі змагального та перехідного етапу використовують інтегральну підготовку.

Сутністю інтегральної підготовки є об'єднання в одне ціле умінь та навичок, фізичних якостей, знань, досвіду, рівня підготовленості, що дозволяє здійснювати комплексну (інтегральну) підготовку [5, 9 та інші].

При плануванні змісту НТЗ особлива увага приділяється фізичній підготовці. Вона повинна бути спланована так, щоб фізичної підготовки вистачило до кінця ігрового сезону. В командах високого рівня, так і в команді «ПЗМС» є необхідність проведення двох (трьох) навчально-тренувальних зборів.

Перший збір проводиться на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду. Головне завдання – формування передумов для розвитку спортивної форми. Основна увага на цьому зборі приділяється загальній та спеціальній фізичній підготовці. Важливим завданням спеціальної підготовки на першому етапі підготовчого періоду є підвищення здатності спортсмена витримувати значні навантаження.

Другий збір проводиться на спеціально-підготовчому етапі. На цьому зборі в основному проводиться робота над технічною та техніко-тактичною підготовкою. В ході цього збору команда відпрацьовує усі технічні елементи та тактичні взаємодії з свого арсеналу, проводяться контрольні ігри з іншими командами. Тренер остаточно визначається зі складом команди на майбутній сезон. Цим етапом закінчується підготовчий період [2, 4, 5 та інші].

Також потрібно підібрати правильні засоби лікарського контролю. Лікарський контроль дуже важлива частина НТЗ та протягом всього ігрового сезону. Лікар команди повинен стежити за станом гравців протягом усього річного циклу. Лікар підбирає засоби відновлення після навантажень, для продовження інтенсивного тренування. Правильно організований та достатньо поглиблений лікарський контроль дає необхідні дані для індивідуалізації тренування згідно з урахуванням типу нервової діяльності та стану здоров'я футзалісток [5, 8, 9 та інші].

Головна мета навчально-тренувального процесу у змагальний період – збереження спортивної форми і реалізація її в ігровій діяльності. Тривалість змагального періоду визначається календарем головних змагань.

Відносно календаря змагань вищої ліги, де бере участь жфк «ПЗМС» ігровий сезон триває з жовтня по травень. В цей період є місячний перерив – у січні місяці, тому в такому випадку, тренери, навіть за відсутністю ігор згідно календаря змагань, планують товариські зустрічі чи проводять турніри, які мають велике навантаження (фізичне, техніко-тактичне та психологічне), що забезпечує ритмічність навчально-тренувального процесу та змагань, ураховуючи календар змагань вищої ліги та кубку України.

Висновки. Таким чином, планування навчально-тренувального процесу жіночої футзальної команди вищої ліги вимагає від тренера чималої професійної та психолого-педагогічної компетентності, аби цей процес набув вигляду цілісної, всебічно вивіреної системи впливів на подальший розвиток майстерності спортсменок.

Список використаних джерел

1. Андреев С. Н. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах / С. Н. Андреев, В. С. Левин. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. – 496 с.

2. Без'язичний Б. І. Дослідження особливостей змагальної діяльності у міні-футболі / Б. І. Без'язичний, О. В. Сірій // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 1999. – № 20. – С. 14–15.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков – К. : Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
4. Выприков Д. В. Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в мини-футболе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Дмитрий Викторович Выприков. – Малаховка, 2008. – 161 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник / В. М. Костюкевич . – Вінниця: «Планер», 2007.– 273 с.
6. Лисенчук Г. А. Упражнения для технико-тактической подготовки в мини-футболе : метод. рекомендации / Г. А. Лисенчук, А. В. Ромко, С. Г. Лисенчук. – К., 1998. – 231 с.
7. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
8. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 240 с.
9. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимплит., 2013. – 624 с.
10. Чернобай І. М. Швидкість виконання технічних прийомів з м'ячем гравцями у міні-футбол команд майстрів та студентських команд / І. М. Чернобай, Т. В. Кузь // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб.наук.праць. – Харків: ХДАДМ, 2009. – С. 134-138.
11. Шаповал Є. Ю. Формування рухових навичок дівчат 11-14 років засобами міні-футболу у дитячо-юнацьких спортивних школах: дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Є. Ю. Шаповал. – Харківський нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. – Х. – 2015. – 266 с.

Стаття надійшла до редакції 25.03.2017 р.

ШАПОВАЛ Е.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленко, Україна

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЖЕНСКОЙ ФУТЗАЛЬНОЙ КОМАНДЫ ВЫСШЕЙ ЛИГИ

Рассматриваются особенности организации тренировочного процесса в работе с девушками-игроками команды по футзалу. Анализируются требования к работе тренера - как спортивного, так и психолого-педагогического характера. В основе описания планирования учебно-тренировочного процесса женской футзальной команды высшей лиги лежат наблюдения за учебно-тренировочным процессом и выступлениями в высшей лиге и кубке Украины женской команды Полтавского завода медицинского стекла в течение игрового сезона 2016-2017 годов.

***Ключевые слова:** футзал, женская команда по футзалу, тренер, тренировка, планирование тренировочного процесса, профессиональное мастерство тренера*

SHAPOVAL E.

Poltava National Pedagogical University named after V.G. Korolenko, Ukraine

PLANNING OF TRAINING PROCESS WOMEN'S FUTAL TEAM OF HIGH LEAGUE

The peculiarities of the organization of the training process in working with the girls-players of the futsal team are considered. The requirements for the work of the trainer - both sporting and psychological and pedagogical - are analyzed.

It is noted that the planning of the training process is the basis of coaching in the professional team. This is the most difficult part of the coach's work. Planning requires profound pedagogical,

managerial and specialist knowledge, the ability to correctly choose the means and methods of training, to calculate the time necessary for their implementation, taking into account a variety of circumstances that occur each time in a new combination.

The basis of the description of the planning of the training process of women's futsal team of the higher league is the observation of the training process and performances in the higher league and Ukrainian Cup of women's team of the Poltava factory of medical glass during the game season 2016-2017.

Keywords: *futsal, female futsal team, coach, training, coaching planning, professional coaching skills*