

Никифорова Ольга Николаевна

канд. пед. наук, доцент

Никифоров Дмитрий Евгеньевич

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный

аграрный университет –

МСХА им. К.А. Тимирязева»

г. Москва

ПОСТРОЕНИЕ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНЫХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛАХ В СПОРТЕ И В ФУТБОЛЕ В ЧАСТНОСТИ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема построения подготовки в годичном соревновательно-тренировочном цикле, которая является одной из ключевых в теории спорта. В статье приведена структура годичного цикла подготовки для футболистов 15–17 лет с нарушением интеллекта. Данная структура подтверждена проведенным педагогическим экспериментом. Соотношение средств всех видов подготовки в годичном цикле обеспечивает управление спортивной формой отдельных футболистов и команды в целом.*

***Ключевые слова:** годичный цикл, периоды подготовки, этапы подготовки, спортивная форма, структура макроцикла, футболисты с нарушением интеллекта.*

Сложившаяся в середине XX века и классическая периодизация годичного цикла, в которой продолжительность подготовительного периода значительно превышала длительность соревновательного (в отдельных случаях эти периоды были одинаковыми по времени), не стала удовлетворять требованиям расширявшегося из года в год календаря турниров в большинстве спортивных игр и привела к современной скорректированной периодизации, в которой подготовительный период стал намного короче соревновательного у команд высшей квалификации. Однако в условиях детских спортивных школ, в том числе и специальных

классическая периодизация пока остается основной, так как обеспечивает необходимый уровень физической и технической подготовленности игроков, являющейся базой их дальнейших успехов [6, с. 6; 7, с. 121; 8, с. 25].

По мере развертывания многолетнего процесса подготовки содержание годичного цикла постоянно изменяется и усложняется, т. к. изменяются задачи, возраст, уровень подготовленности и мастерства спортсменов, а также их узкая или широкая специализация в рамках футбола.

Годичный цикл является естественным биологическим ритмом, которому подчиняется вся живая природа, в том числе и человек. Периодические чередования времен года, а следовательно, и климатических факторов всегда накладывали отпечаток на деятельность человека, вызывая сезонные колебания его функционального состояния и работоспособности.

Продолжительность и содержание периодов и составляющих их этапов подготовки и в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой футбола – структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности игроков и команды сложившейся системой соревнований; другие – с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т. д.; третьи – с организацией подготовки (в условиях школы или сбора), климатическими условиями, материально-техническим обеспечением (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т. п.).

Анализ литературных источников показал, что проблема построения подготовки в годичном соревновательно-тренировочном цикле, является одной из ключевых.

В таблице 1 представлена примерная структура такого макроцикла для футболистов 15–17 лет с нарушением интеллекта.

Учитывая то обстоятельство, что уровень подготовленности в футболе может зависеть также от повышения тотальных размеров тела, исходных ско-

ростно-силовых показателей, закрепления условно-рефлекторных связей, восприятия и принятия решений, в занятиях должно уделяться большое внимание выполнению необходимого объема и качества специальных средств тренировки.

Таблица 1

Примерная структура годовичного макроцикла
в условиях специального учреждения [3, с. 45; 4, с. 12]

Этап подготовки	Кол-во недель	Сроки	Этапы обследования спортсменов с нарушенным интеллектом
Подготовительный период:			
Втягивающий этап	2	Сентябрь – середина сентября	
I-й базовый этап	8–10	середина сентября – ноябрь	I
Соревновательный этап (осенне-зимний)	4	ноябрь – нач. января	II
II-й базовый этап	12–14	нач. января – конец апреля	III
Предсоревновательный этап	4	конец апреля – конец марта	IV
Соревновательный период	8	конец марта – середина мая	
Переходный период	5–6	середина мая – конец июня	
Каникулы	8	июль – август	

Эти задачи решаются в большей мере в специализированных циклах средней и малой продолжительности – мезоциклах и микроциклах, околонеделной и околόμεсячной длительности.

Построение этих тренировочных циклов хорошо изложено в пособиях по мини-футболу [1, с. 15; 3, с. 56].

Планирование тренировочных нагрузок в мезо- и микроциклах опирается на основные теоретические положения принятые для юных спортсменов в игровых видах спорта [2, с. 12; 5, с. 98; 6, с. 9].

Таким образом, построение спортивной тренировки должно быть ориентировано на постепенное увеличение средств СФП и ТТП, которые в большей мере обеспечивают прогресс футболистов с нарушенным интеллектом.

В таблице 2 приводится примерное распределение этих важнейших средств подготовки (для футболистов 15–17 лет).

Таблица 2

Соотношение средств общей физической, специальной и технико-тактической подготовки в годичном цикле, (%) [3, с. 45]

Виды подготовки	Втягивающий этап	I-й базовый этап	Соревновательный этап (осенне-зимний)	II-й базовый этап	Предсоревновательный этап
Общая физическая	65	55	45	40	35
Специальная физическая	20	30	35	40	40
Технико-тактическая	15	15	20	20	25

Рациональная структура всех циклов подготовки обеспечивает управление спортивной формой отдельных футболистов и команды в целом.

Спортивная форма – это состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению, которое приобретает при определенных условиях подготовки в каждом макроцикле. Она выражает гармоничное единство всех сторон (компонентов) готовности спортсмена к достижению (физической, психической, спортивно-технической и тактической).

В спортивных играх и в футболе в частности, одной из главных задач повышения качества подготовки является управление состоянием спортивной формы команды, что не всегда соответствует содержанию понятия спортивная форма игрока. Спортивная форма команды не является средним арифметическим спортивной формы игроков, ее составляющих. За этим понятием стоит высокая эффективность командных игровых действий. Спортивная форма команды выражается прежде всего в качестве игр, результативности и высокой специфической

работоспособности, сыгранности, управляемости и самоуправляемости на основе оптимальных межличностных отношений, общности мотиваций и конкретных притязаний всех игроков команды [6, с. 11].

В основу управления спортивной формой команды кладется четкая сбалансированность индивидуальных и индивидуально-групповых действий в процессе соревновательной деятельности, с учетом использования индивидуальных способностей, уровня подготовленности и оперативного состояния отдельных игроков, своевременности замен в процессе игры, экономии физического и психического потенциала [3, с. 46; 6, с. 16].

Наиболее существенным критерием «командной спортивной формы», как качественно нового состояния подготовленности, является согласованность действий всех игроков, часто находящихся в разном состоянии подготовленности с учетом их наиболее рационального использования в игре. Это придает команде новые свойства, которые отсутствуют у отдельных ее игроков.

В своем развитии спортивная форма проходит ряд фаз: становления, стабилизации (с небольшим прогрессом) и временной утраты.

Состояние стабилизации спортивной формы в определенной мере достаточно продолжительно (от 1 до 4–5 месяцев) и во многом зависит от длительности фазы становления. Обычно чем короче фаза становления, тем короче и фаза стабилизации.

В целях сохранения состояния стабилизации спортивной формы в игровых видах спорта используют ряд приемов.

– первый, проведение систематической кратковременной индивидуализированной тренировочной деятельности развивающей и поддерживающей направленности с игроками в интервалах между турнирами и отдельными турами;

– второй, неполное участие спортсменов в игре или туре, позволяющее использовать их возможности в интересах команды в нужные моменты и периоды игры;

– третий, сохранение определенного объема упражнений и тренировочных нагрузок в начальной фазе в ходе игр турнира, как бы продолжая сроки подготовительного периода. Этот прием несколько задерживает выход спортсменов в состояние высокой подготовленности, но дает затем возможность поддерживать ее более длительное время.

Однако этот прием должен использоваться с большой осторожностью, так как загруженность игроков тренировочной работой может влиять на результат первых матчей.

Список литературы

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах. – М., 2008. – 89 с.

2. Барамидзе А.М. Построение тренировок в подготовительном периоде футболистов высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1990. – 25 с.

3. Литош Н.Л. Спортивная подготовка в мини-футболе юношей 11–16 лет с нарушением интеллекта // Адаптивная физическая культура. – 2010. – №4 (44). – С. 45–47.

4. Никифоров Д.Е. Спортивная подготовка футболистов 15–17 лет с нарушением интеллекта в условиях специального учреждения: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2012. – 25 с.

5. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: Метод. пособ. – М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.

6. Сулов Ф.П. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле / Ф.П. Сулов, Л.В. Костикова, И.В. Фурева // Российская Федерация баскетбола. – М., 2002. – С. 6–19.

7. Современная система спортивной подготовки / Под общ. ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.

8. Чешихина В.В. Исследование основных проблем подготовки спортсменов с ограниченными возможностями / В.В. Чешихина, В.В. Селезнев, В.А. Чешихин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №3. – С. 25–29.