

3. Литвинова Н. А. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей студентов в адаптации к умственной и физической деятельности : диссертация доктора биологических наук : 03.00.13. [Место защиты: ГОУВПО "Томский государственный университет"]. Томск, 2008. 263 с. 19 ил.

4. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. Видання друге, перероблене та доповнене. Київ: «Центр навчальної літератури», 2004. 272 с.

5. М'ясоїд П.А. Навчальний посібник. 3-тє видання, виправлене. Київ: Вища школа, 2004. 487 с.

6. Психологія: Підручник. Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін. За редакцією Ю.Л. Трофімова. Київ: Либідь, 1999. С. 103-122.

7. П'ятничук Г. О. Формування психофізіологічних якостей студентів засобами легкої атлетики в процесі фізичного виховання: дисертація кандидата наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Івано-Франківськ, 2015р. 233 с.

8. Шинкарук О. Особливості психофізіологічного відбору спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал. Вінниця, 2017. №2. С. 66-74.

## ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПЕРЕХІДНОМУ ЕТАПІ ПЕРШОГО ЦИКЛУ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

*Стасюк Вадим*

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

### Анотації:

У статті висвітлюються дані тривалості окремих занять і мікроциклу, раціональне планування обсягів тренувальних навантажень, співвідношення засобів тренувальної роботи впродовж перехідного етапу першого циклу річної підготовки, які б дозволили спортсменам активно відпочити і разом з тим зберегти певний рівень тренованості, необхідний для початку нового циклу тренування.

The data of trainings and the microcycle duration, the rational planning of the volume of training loads, the ratio of training means, during the transition phase of the first cycle of annual training, were identified at the article allowed the athletes to actively rest and at the same time maintain a certain level of preparedness necessary to start a new cycle of training.

В статье освещаются данные продолжительности отдельных занятий и микроцикла, рациональное планирование объемов тренировочных нагрузок, соотношение средств тренировочной работы, в течение переходного этапа первого цикла легкой подготовки, позволяющих спортсменам активно отдохнуть и вместе с тем сохранить определенный уровень тренированности, необходимый для начала нового цикла тренировки.

### Ключові слова:

кваліфіковані футболісти, тренувальний процес, засоби тренувальної роботи, тренувальні навантаження, перехідний етап.

skilled players, training process, means of training, the training load, transitional stage.

кваліфіковані футболісти, тренувальний процес, засоби тренувальної роботи, тренувальні навантаження, перехідний етап.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки є актуальною проблемою для тренерів та різних видів спорту [1, 2, 7, 9].

Проблема побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів на різних етапах річної і багаторічної підготовки досліджувалась та аналізувалась достатньо широким колом теоретиків та практиків футболу (М.А. Годик [2]; А.І.Шамардін [8]; В.М. Костюкевич, [4, 5]; Е.Ю.Дорошенко [3]). Зокрема вивчалась методика тренування

футболістів за окремими сторонами їх підготовки [2, 8], розробка засобів і методів контролю підготовленості та змагальної діяльності, оптимізація підготовки футболістів на основі моделювання тренувальної і змагальної діяльності [2, 3, 5,].

Перехідний період є невід'ємною частиною побудови тренувального процесу у річному циклі підготовки кваліфікованих футболістів. Основними завданнями його є забезпечення повноцінного активного відпочинку, відновлення нервових і фізичних сил, разом з тим збереження певного рівня тренуваності, необхідного для початку нового циклу тренування. У цей період спортивна форма тимчасово втрачається; вся робота повинна бути спрямована на ліквідацію наслідків стомлення, що виникає протягом першого циклу річної підготовки. Зміст фізичної, технічної і тактичної підготовки підпорядкований вирішенню цього завдання. Активний відпочинок організовується як за рахунок зміни діяльності, так і за рахунок зміни оточення, зовнішніх умов[2, 7].

Велике значення в перехідний період набуває туризм. Крім того, використовуються рухливі та спортивні ігри, гімнастичні вправи, а також вправи з інших видів спорту. Загальна фізична підготовка знову грає провідну роль. Виключаються змагання і змагальні вправи. Робота ведеться по можливості ігровим методом. Особливості навантаження в перехідному періоді виражаються у зменшенні обсягу та інтенсивності, у застосуванні помірної роботи. Однак не можна допускати надмірно великого спаду навантаження; слід уникати однотипного і монотонного навантаження, що перешкоджає повноцінному активному відпочинку. Побудова мікроциклів даного періоду не відрізняється сталістю і відображає зміст застосовуваних засобів. Важливим завданням перехідного періоду є аналіз роботи, проведеної після першого циклу річної підготовки[1, 4, 7].

**Зв'язок дослідження з науковими планами, темами.** Дослідження виконувалось згідно зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства науки, молоді та спорту України на 2011-2015 рр.» по темі «Теоретико-методичні основи індивідуалізації в фізичному вихованні та спорті». Номер державної реєстрації 0112U002001.

**Мета дослідження.** Провести аналіз структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих футболістів у перехідному етапі першого циклу річної підготовки.

Дослідження проводилося на студентській футбольній команді Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, яка брала участь в чемпіонаті області серед команд 1-ї групи, а також у змаганнях студентської футбольної ліги України.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс методів дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Календар змагань студентської футбольної команди Кам'янець – Подільського національного університету імені Івана Огієнка зумовлював проведення перехідного етапу першого циклу річної підготовки лише одним 7 – денним відновлювальним мікроциклом.

Протягом цього мікроциклу було проведено 4 тренувальних заняття в процесі яких використовувалися переважно аеробні навантаження через проведення загально-підготовчих вправ, а також вправ з інших видів спорту.

Інтенсивність тренувальних навантажень протягом мікроциклу коливалася в межах від 3,9 до 5,1 бал·хв<sup>-1</sup> (рис. 1). Протягом 7 – денного відновлювального мікроциклу передбачалося, що між тренувальними заняттями проводилися реабілітаційні заходи з урахуванням стану кожного футболіста. Іншою особливістю мікроциклу було те, що всі

тренувальні заняття носили неспецифічний характер, у т. ч. включаючи засоби аеробіки, а також басейн.

Коефіцієнт інтенсивності тренувальних впливів цього мікроциклу становив  $4,2 \text{ бал} \cdot \text{хв}^{-1}$ , що на 50,5 % менше, ніж у такому ж 7 – денному змагальному мікроциклі.

Обсяг засобів тренувальної роботи в мікроциклі в перехідному етапі першого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів представлено в табл.1. Як видно із табл. 1 в перехідному етапі використовувалися неспецифічні загально – підготовчі вправи (100,0 %).

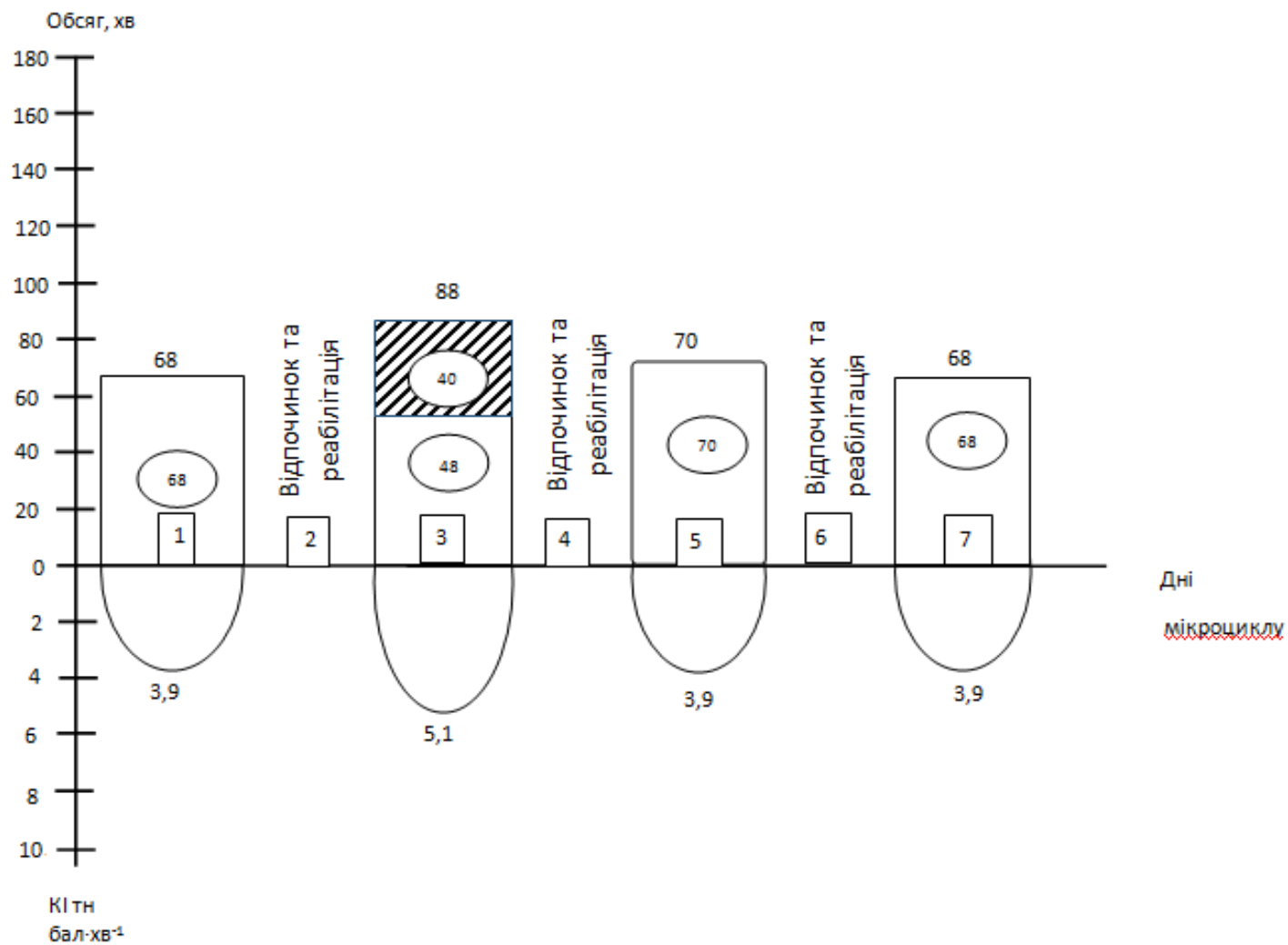


Рис. 1. Обсяг, інтенсивність та спрямованість занять 7-денного відновлювального мікроциклу підготовки кваліфікованих футболістів на етапі

формувального  експерименту.  
 - аеробні навантаження, - змішані навантаження

Таблиця 1

**Обсяг засобів тренувальної роботи в мікроциклі у перехідному етапі першого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів**

Мікроцикли	Кількість	Обсяг засобів, хв (%)				Усього хв (%)
		Неспецифічні		Специфічні		
		Загально – Підготовчі	Спеціально - підготовчі	підвідні	змагальні	
Перехідний етап						
7 – денний (відновлювальний)	1	294 (100)	–	–	–	294

Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів на формувальному етапі експерименту передбачало поєднане планування як засобів тренувальної роботи, так і навантажень різної спрямованості (табл.2).

Таблиця 2

**Обсяг тренувальних навантажень в мікроциклі у перехідному етапі першого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів**

Мікроцикли	Кількіс	Обсяг навантажень, хв. (%)				Усього хв. (%)
		Аеробні	Змішані	Анаеробні алактатні	Анаеробні гліколітичніні	
Перехідний етап						
7 – денний (відновлювальний)	1	294 (100)	–	–	–	294

У 7 – денному (відновлювальному) мікроциклі перехідного етапу спостерігалася така тенденція: аеробні навантаження склали 100%, усі інші навантаження були відсутні (див. табл. 2.).

Динаміка та співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості протягом підготовчого, змагального та перехідного етапів першого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів представлена на рис. 2.

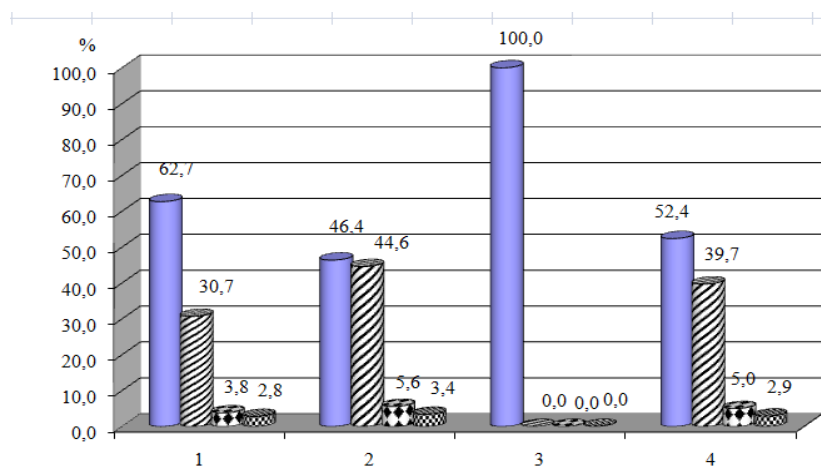






Рис. 2. Динаміка та співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості у першому циклі підготовки кваліфікованих футболістів протягом тренувального року на етапі формувального експерименту, %:

1 – підготовчий етап; 2 – змагальний етап; 3 – перехідний етап; 4 – усього за перший цикл;

 - аеробне навантаження;  - змішане навантаження;  - анаеробне алактатне навантаження;  - анаеробне гліколітичне навантаження

Як видно із рис. 2, у підготовчому етапі переважають аеробні навантаження (62,7 %), у змагальному – між аеробними і змішаними навантаженнями спостерігається приблизно однаковий обсяг відповідно 46,4 та 44,6 %. Серед анаеробних навантажень дещо більше використовувалися анаеробні алактатні, у порівнянні з анаеробними гліколітичними навантаженнями, як у підготовчому (3,8 і 2,8 %), так і у змагальному (5,6 і 3,4%) періодах.

У перехідному етапі використовувалися лише навантаження аеробного впливу. Загалом у першому циклі річної підготовки кваліфікованих футболістів на етапі формувального експерименту 52,4 % склали аеробні, 39,7 % – змішані, 5,0 % – анаеробні алактатні та 2,9 % – анаеробні гліколітичні навантаження.

Окрім засобів тренувальної роботи і навантажень різної спрямованості на етапі формувального експерименту програмувалися види підготовки кваліфікованих футболістів, зокрема, до рухової діяльності гравців входили: загальна фізична підготовка (ЗФП), спеціальна фізична підготовка (СФП), техніко – тактична підготовка (ТТП) та ігрова підготовка (ІП).

Окремо планувалися теоретична та психологічна підготовки, а також відновлення спортивної працездатності (табл. 3.).

У перехідному етапі першого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів обсяг ЗФП склав 100,0 %, СФП – 0,0 %, ТТП – 0,0 % і ІП – 0,0 %.

Рухова діяльність в перехідному етапі першого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів склала (294 хв) – 49,50 % теоретична і психологічна підготовка (150 хв) – 25,25 %, відновлення (150 хв) – 25,25 %.

**Висновки:** Отже, структура і зміст тренувального процесу в перехідному етапі першого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів була обумовлена зменшенням навантажень як за обсягом, так і за інтенсивністю, з одного боку і використання неспецифічних тренувальних засобів, з іншого, що дозволило вирішити завдання поступового переходу від першого до другого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів.

Такий підхід до побудови тренувального процесу дозволив вчасно провести відновлення нервових і фізичних сил, разом з тим зберегти певний рівень тренуваності, необхідний для початку нового циклу тренування.

Таблиця 3

**Обсяг різних видів підготовки кваліфікованих футболістів в перехідному етапі 7-денного (відновлювального) мікроциклу**

Мікроцикли	Кількість	Види підготовки, хв (%)						Усього хв (%) загальний обсяг / рухова діяльність
		Загальна фізична підготовка	Спеціальн а фізична підготовка	Техніко – тактична підготовка	Ігрова підготовка	Теоретична і психологічна підготовка	Відновлення	
Перехідний етап								
7 – денний (відновлювальний)	1	294 (49,50)	–	–	–	150 (25,25)	150 (25,25)	594/294

## Список використаних джерел:

1. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной. К., 1999. 332 с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.:Терра – спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
3. Дорошенко Е. Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: [монография]. Запорожье: ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013, 436 с.
4. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе. Киев: - КНТ, 2016. 2018 с.
5. Костюкевич В. М. Контроль і аналіз змагальної діяльності в елітному футболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вип. 9. Вінниця, 2010. С. 80-88.
6. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта. Наука в олимпийском спорте. №2. С. 24-31.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимп. лит., 2013. 624 с.
8. Щепотіна Н. Оптимізація навчального процесу кваліфікованих волейболісток на основі загальних тренувальних завдань: автореф. дис...Конф наук з фіз. виховання та спорту. спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт. Київ: НУФВСу, 2017. 20 с.

## ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ГРАВЦІВ У МІНІ-ФУТБОЛІ

*Іван Стасюк*

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

### Анотації:

Стаття присвячена вивченню модельних показників спеціальних здібностей висококваліфікованих гравців у міні-футболі та дослідженню їх взаємозв'язку. Проведено кореляційний аналіз 24 показників, які склали морфо-функціональний компонент, компоненти функціональної, фізичної підготовленості та змагальної діяльності в структурі спеціальних здібностей гравців. Доведено необхідність удосконалення функціональної та фізичної підготовленості гравців, а також важливе значення морфо-функціонального компоненту, як визначальних чинників для досягнення високих спортивних результатів у міні-футболі.

The model indicators of special abilities of highly-qualified mini-football players and its relationship were investigated. A correlation of 24 indicators that comprised a morpho-functional component, components of functional, physical fitness and competitive activity in the structure of players' special abilities was analyzed. The necessity of improving the functional and physical preparedness of the players, as well as the importance of the morpho-functional component as the determining factors for achieving high sports results in mini-football was proved.

Стаття посвящена изучению модельных показателей специальных способностей высококвалифицированных игроков в мини-футболе и исследованию их взаимосвязи. Проведен корреляционный анализ 24 показателей, которые составили морфо-функциональный компонент, компоненты функциональной, физической подготовленности и соревновательной деятельности в структуре специальных способностей игроков. Доказана необходимость совершенствования функциональной и физической подготовленности игроков, а также важное значение морфо-функционального компонента, как определяющих факторов для достижения высоких спортивных результатов в мини-футболе.

### Ключові слова:

морфо-функціональні показники, фізична працездатність, фізичні

morpho-functional indicators, physical capacity, physical

морфо-функціональні показателі, фізична