

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ В УМОВАХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Стасюк Вадим

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Анотації:

Стаття присвячена вивченню структури та змісту тренувального процесу студентської футбольної команди в межах річного циклу підготовки на констатувальному етапі експерименту. Річна підготовка була побудована за двоцикловою схемою й передбачала проведення двох макроциклів, кожний з яких складався з підготовчого, змагального та перехідного періодів, структуру яких склали мезо- та мікроцикли. Обсяг і співвідношення тренувальних навантажень аеробної, змішаної й анаеробної спрямованості на різних етапах підготовки обумовлювалися необхідністю формування трьох фаз спортивної форми.

The article is devoted to the study of the structure and content of the student football team training process during the annual training cycle at the ascertaining stage of the experiment. The annual two-cycle training consisted of two macrocycles. Each of them consisted of the preparatory, competitive and transitional periods, meso- and microcycles. The volume and the ratio of training loads of aerobic, mixed and anaerobic orientation at different stages of training were determined by the need to create three phases of the sports form.

Стаття посвящена изучению структуры и содержания тренировочного процесса студенческой футбольной команды в пределах годичного цикла подготовки на констатирующем этапе эксперимента. Годичная подготовка была построена по двухцикловой схеме и предусматривала проведение двух макроциклов, каждый из которых состоял из подготовительного, соревновательного и переходного периодов, структуру которых составляли мезо- и микроциклы. Объем и соотношение тренировочных нагрузок аэробной, смешанной и анаэробной направленности на разных этапах подготовки обуславливались необходимостью формирования трех фаз спортивной формы.

Ключові слова:

футболісти, тренувальний процес, тренувальні навантаження

football players, training process, training loads

футболисты, тренировочный процесс, тренировочные нагрузки

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень і публікацій.

Оптимальне планування тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у межах річного циклу підготовки є визначальною умовою їх успішного виступу на змаганнях. У зв'язку з цим, проблема побудови тренувального процесу залишається однією з фундаментальних у теорії та практиці спорту [6, 5, 13 та ін.]. Адаптації загальних положень підготовки спортсменів до специфічних особливостей командних ігрових видів спорту був присвячений значний обсяг досліджень [4, 8, 10, 11, 12 та ін.]. Разом з тим, аналіз літературних джерел засвідчив, що на сучасному етапі проблема побудови тренувального процесу у футболі знаходиться на стадії становлення.

Зокрема, в наших попередніх дослідженнях [7] ми вивчали зміст тренувального процесу кваліфікованих футболістів у межах річного макроциклу на констатувальному етапі експерименту щодо співвідношення засобів підготовки. Була запропонована також методика побудови тренувального процесу студентських футбольних команд на основі програмування [3, 14, 15]. Однак, для визначення ефективності тренувальних впливів по відношенню до формування термінових, відставлених і кумулятивних тренувальних ефектів у спортсменів, важливо володіти інформацією щодо співвідношення фізичних навантажень різної фізіологічної спрямованості, які застосовуються для підготовки гравців. Вищезазначене й обумовлює актуальність нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано в рамках «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і

спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.4. «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» (номер державної реєстрації 0112U002001).

Мета дослідження – визначити структуру та зміст тренувального процесу студентської футбольної команди в межах річного циклу підготовки на констатувальному етапі експерименту.

Результати дослідження та їх обговорення.

Одним із основних завдань дослідження та етапі констатувального експерименту було визначення структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих футболістів в умовах вищого навчального закладу. Враховувалося, що побудова тренувального процесу студентської футбольної команди Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, на якій проводилося експериментальне дослідження, здійснювалася на основі теорії періодизації. З урахуванням календаря змагань була обрана двоциклова схема побудови річного тренувального циклу.

Перший тренувальний цикл тривав 150 днів і складався з першого підготовчого (46 днів), першого змагального (68 днів) та першого перехідного (36 днів) періодів. Другий тренувальний цикл був більш тривалий (220 днів) і передбачав проведення другого підготовчого (76 днів), другого змагального (87 днів) і другого перехідного (47 днів) періодів. У цілому в підготовчих періодах тренувальна робота була спрямована на розвиток фізичних якостей, удосконалення техніко-тактичної майстерності гравців, поступову їх адаптацію до тренувальних і змагальних навантажень. У змагальних періодах вирішувалися завдання інтегральної підготовки, що включала комплексний вплив загальнопідготовчих, спеціально-підготовчих, підвідних і змагальних засобів, а також тренувальних і змагальних навантажень різної спрямованості. В перехідних періодах планувалася переважно загальна фізична підготовка з невеликим обсягом і низькою інтенсивністю вправ, що дозволяло вирішувати завдання активного відпочинку та відновлення фізичного та психологічного стану футболістів.

Для побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів упродовж річного макроциклу використовувалися втягувальні, ударні, підвідні, змагальні, міжігрові та відновлювальні мікроцикли [1, 6, 10].

Загальний обсяг і співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості в першому тренувальному циклі річної підготовки кваліфікованих футболістів на етапі констатувального експерименту представлено в табл. 1. Найбільший обсяг аеробних навантажень спостерігався в утягувальному мезоциклі загальнопідготовчого етапу (92,1 %), змішаних аеробно-анаеробних – у першому змагальному періоді (49,1 %), анаеробно-алактатних й анаеробно-гліколітичних – у базовому розвивальному мезоциклі загальнопідготовчого етапу (10,4 і 3,5 % відповідно).

Загальний обсяг і співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості в першому тренувальному циклі річної підготовки кваліфікованих футболістів на етапі констатувального експерименту

Періоди	Співвідношення різноспрямованих навантажень, хв (%)				Всього, хв
	Аеробна	Змішана	Анаеробна алактатна	Анаеробна гліколітична	
Перший підготовчий	3365 (60,7)	1785 (32,2)	280 (5,1)	110 (2,0)	5540
Перший змагальний	3470 (44,1)	3865 (49,1)	380 (4,8)	160 (2,0)	7875
Перший перехідний	650 (78,3)	180 (21,7)	-	-	830
Всього за перший цикл річної підготовки	7485 (52,5)	5830 (40,9)	660 (4,6)	270 (2,0)	14245

Тренувальні впливи в першому циклі річної підготовки кваліфікованих футболістів здійснювалися в логічній послідовності щодо формування трьох фаз спортивної форми. В зв'язку з цим, у підготовчому періоді вирішувались завдання першої фази спортивної форми, в змагальному – другої, у перехідному – третьої. Тому послідовність тренувальних мезоциклів планувалася, з одного боку, для вирішення відповідних завдань етапу підготовки, а з іншого – структура та зміст попереднього мезоциклу має сприяти виконуваний тренувальній роботі в наступних мезоциклах. Зокрема, достатньо великий обсяг аеробних навантажень у втягувальному мезоциклі дозволив цілеспрямовано підготувати організм футболістів до базових мезоциклів, у яких анаеробні навантаження склали відповідно 13,9 і 11,0 %.

Змішані аеробно-анаеробні навантаження в базовому розвивальному мезоциклі були збільшені на 26,7 %, що в комплексі з анаеробними навантаженнями дозволило підвищити адаптаційні процеси гравців у фазі становлення спортивної форми.

Передзмагальний мезоцикл на констатувальному етапі дослідження розглядався як перехідний етап між двома фазами спортивної форми – надбання та утримання. Тому співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості в передзмагальному мезоциклі та першому змагальному періоді значно не відрізнялося. Тобто, як модельні співвідношення різноспрямованих навантажень у передзмагальних і змагальних мезоциклах можна розглядати: використання частки аеробних навантажень від 34,8 до 44,1 %, змішаних – від 49,1 до 58,4 %, анаеробних – у межах 6,8 %. Передбачалося, що таке співвідношення дозволить оптимально вирішувати завдання підтримання спортивної форми гравців упродовж достатньо тривалого першого змагального періоду.

Співвідношення навантажень у першому перехідному періоді (див. табл. 1) дозволило вирішити основне завдання третьої фази спортивної форми футболістів, а саме, поступовий перехід від першого до другого тренувального макроциклу річної підготовки.

Структура другого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів на констатувальному етапі експерименту планувалася практично ідентично першому циклу. Однак його більша тривалість обумовила зміну обсягів та співвідношення різноспрямованих навантажень для підготовки гравців на етапах кожної з трьох фаз спортивної форми. Зокрема, на відміну від першого, в другому тренувальному циклі використовувалися більш тривалі втягувальні, ударні, підвідні мікроцикли – переважно семиденні.

Більш тривалий втягувальний мікроцикл дозволив спланувати не лише аеробні (60,3 %) та змішані (36,8 %), а також анаеробні алактатні (1,8 %) та анаеробні гліколітичні (1,8 %) навантаження. В порівнянні з першим тренувальним циклом, у другому підготовчому періоді на 6,8 % зменшилися аеробні навантаження з одночасним збільшенням змішаних на 5,6 % (табл. 2). Що стосується анаеробних навантажень, то вони збільшилися на 3,1 %, що загалом відповідало концепції планування тренувальної роботи з урахуванням адаптаційних процесів спортсменів у межах річного тренувального циклу. Триваліші терміни другого тренувального циклу дозволили спланувати та реалізувати більш оптимальне співвідношення навантажень різної спрямованості (табл. 2).

Таблиця 2

Загальний обсяг і співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості в другому тренувальному циклі річної підготовки кваліфікованих футболістів на етапі констатувального експерименту

Періоди	Співвідношення різноспрямованих навантажень, хв (%)				Всього, хв
	Аеробна	Змішана	Анаеробна алактатна	Анаеробна гліколітична	
Другий підготовчий	4160 (53,9)	2310 (37,8)	440 (5,7)	195 (2,6)	7705
Другий змагальний	3145 (34,8)	5290 (58,6)	392 (4,3)	195 (2,3)	9022
Другий перехідний	650 (78,3)	180 (21,7)	-	-	830
Всього за другий цикл річної підготовки	7955 (45,1)	8380 (47,5)	832 (4,7)	490 (2,7)	17657

В той же час, як у першому, так і в другому підготовчих періодах, змішані й аеробні розвивальні навантаження знаходяться в межах 39,3 – 46,1 %. Таке співвідношення навантажень, на думку спеціалістів [1, 2, 8, 9, 10], дозволяє раціонально вирішити завдання щодо першої фази спортивної форми кваліфікованих футболістів.

Загалом, упродовж річного тренувального циклу рухова діяльність кваліфікованих футболістів склала 31902 хв (531 год), з яких 15440 хв (48,4 %) було відведено аеробним навантаженням, 14210 хв (44,5 %) – змішаним, 1492 хв (4,7 %) – анаеробним алактатним та 760 хв (2,4 %) – анаеробним гліколітичним.

Наведені результати дозволили визначити структуру та зміст тренувального процесу кваліфікованих футболістів на етапі констатувального експерименту,

що є підґрунтям для більш цілеспрямованого дослідження на формувальному етапі.

Висновки.

1. Педагогічний контроль тренувального процесу студентської футбольної команди дозволив визначити структуру річної підготовки, яка була побудована за двоцикловою схемою й передбачала проведення двох макроциклів, кожний з яких складався з підготовчого, змагального та перехідного періодів, структуру яких складали мезоцикли (втягувальні, базові розвивальні, контрольні-підготовчі, передзмагальні, змагальні та відновлювальні) та мікроцикли (втягувальні, ударні, підвідні, відновлювальні, змагальні, міжігрові).

2. Спостереження та хронометрування тренувальної роботи дозволило встановити загальний обсяг і співвідношення фізичних навантажень різної фізіологічної спрямованості, які застосовуються на різних етапах підготовки кваліфікованих футболістів в умовах вищих навчальних закладів. У цілому тренувальні навантаження обумовлювалися необхідністю формування трьох фаз спортивної форми.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в експериментальному обґрунтуванні ефективності побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів в умовах вищого навчального закладу на основі програмування.

Список використаних літературних джерел:

1. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: дис. ... на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01. Олімпійський і професійний спорт. Київ . 2012. 41.

2. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе. / В. М. Костюкевич. Киев: - КНТ, 2016. – 2018 с.

3. Костюкевич В., Стасюк В. Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. 2016. №. 1. 323-331.

4. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 272.

5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры. [5-е изд., испр. и доп.]. М.: Сов. спорт. 2010. 340.

6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. К.: Олимпийская литература. 2013. 624.

7. Стасюк В. Структура і зміст тренувального процесу студентських футбольних команд протягом річного макроциклу. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 1. 65 – 71.

8. Стасюк І. І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі в річному циклі підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт". Дніпропетровськ. 2014. 20.

9. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография. М.: Физическая культура. 2007. 352.

10. Шамардін В.М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів. 2013. 39.
11. Щепотіна Н. Ю. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт". К. 2017. 20.
12. Щепотіна Н. Ю. Побудова мікроциклів підготовки кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) ». 2016. Вип. 3К 1 (70) 16. 239-243.
13. Bompa T. O., Haff G. G. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL, USA: Human Kinetics. 2009. 411.
14. Kostiukevich V.M., Stasiuk V.A., Shchepotina N.Yu., Dyachenko A.A. Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year. *Physical education of students*. 2017. 21(6). P. 262-269. doi: 10.15561/20755279.2017.0602.
15. Kostiukevych V., Stasiuk V. Training process programming of qualified football players in higher education establishments. *Physical education, sports and health in modern society*. 2017. № 2 (38). 41-50.