

ВТЯГИВАЮЩИЙ МЕЗОЦИКЛ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Костюкевич Виктор

Винницкий государственный педагогический университет
имени Михаила Коцюбинского

Аннотации:

В статье характеризуются параметры тренировочной работы футболистов высокой квалификации во втягивающем мезоцикле первого цикла годичной подготовки. Определена структура и содержание втягивающего мезоцикла, представлена динамика тренировочных нагрузок по дням каждого микроцикла. Полученные результаты исследования позволяют более целенаправленно планировать тренировочный процесс футболистов в подготовительном периоде годичного макроцикла.

У статті характеризуються параметри тренувальної роботи футболістів високої кваліфікації у утягувальному мезоциклі першого циклу річної підготовки. Визначена структура і зміст утягувального мезоциклу, представлена динаміка тренувальних навантажень по кожному з днів мікроциклу. Отримані результати дослідження дозволяють більш цілеспрямовано планувати тренувальний процес футболістів в підготовчому періоді річного макроциклу.

The article characterized by the parameters of training work in highly skilled players retractor mesocycle first cycle of annual training. The structure and content of the retractor mesocycle, the dynamics of training loads on days each microcycle. These findings make it possible to plan more targeted training process of football players in the preparatory period of a year macrocycle.

Ключевые слова:

теория периодизации, втягивающий мезоцикл, сдвоенный цикл подготовки, тренировочный цикл, футболисты высокой квалификации.

теорія періодизації, утягувальний мезоцикл, здвоєний цикл підготовки, тренувальний цикл, футболісти високої кваліфікації.

theory of periodization is drawn mesocycle, dual training cycle training cycle, highly skilled players.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований. На современном этапе подготовка спортсменов высокой квалификации планируется и осуществляется преимущественно на основе теории периодизации спортивной тренировки [11, 12, 15, 16, 17].

В последние годы в большинстве спортивных игр используется двухцикловое построение тренировочного процесса спортсменов в течении года [2, 4, 5, 7, 10]. В футболе двухцикловое планирование тренировки в годичном макроцикле имеет свои особенности. Прежде всего это связано с

непродолжительным подготовительным периодом второго цикла, который длится 25-30 дней. Что касается первого цикла годичной подготовки футболистов, то продолжительность подготовительного периода команд первой лиги и премьер лиги колеблется от 60 до 80 дней, а для команд второй лиги – от 75 до 90 дней.

В связи с особенностями календаря соревнований в футболе используется структура сдвоенного построения тренировочного процесса [2, 6, 11, 13]. Предметом данной статьи является изложение результатов исследования при построении втягивающего мезоцикла первого подготовительного периода в сдвоенном цикле годичной подготовки футболистов высокой квалификации.

Цель исследования – определение структуры и содержания втягивающего мезоцикла в первом подготовительном периоде годичного макроцикла подготовки футболистов высокой квалификации.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников; педагогическое наблюдение (контроль тренировочной работы); педагогическое тестирование; методы функциональной диагностики; методы моделирования; методы математической статистики.

В исследовании приняли участие футболисты команды первой лиги ФК «Нива» (Винница). Спортивная квалификация игроков – кандидаты в мастера спорта, мастера спорта. Средний возраст игроков 24,8 года.

Результаты исследования и их обсуждение.

Тренировочный мезоцикл представляет собой относительно целостный этап тренировочного процесса [12].

Один мезоцикл включает как минимум 2 микроцикла. В существующей практике чаще всего мезоциклы состоят из 3-6 микроциклов [11].

Внешними признаками мезоцикла являются [12]:

1) повторное воспроизведение ряда микроциклов в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Различают втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные мезоциклы [11].

Задачей *втягивающего мезоцикла* в тренировочном процессе футболистов является обеспечение постепенной вработываемости всех систем организма спортсменов и повышения их функционального состояния после относительно продолжительного отдыха. Это обеспечивается применением широкого круга средств: упражнений атлетического характера, кроссовой подготовки, аэробики, плавания, спортивных игр, технико-тактических упражнений и т.п.

В этом мезоцикле, как правило, проводятся два втягивающих и один восстановительный микроциклы. Направленность тренировочных занятий в этих микроциклах с позиции биоэнергетики в основном – аэробная. В первом из них не следует практиковать скоростные упражнения (выполнение таких упражнений

вызывает предельное напряжение мышц, к которым футболисты в это время еще не готовы). Упражнения анаэробной направленности планируется лишь в конце второго втягивающего микроцикла (рис. 1).

Величина тренировочной нагрузки определялась на основании таблицы В. А. Сорванова (1978) (табл. 1).

Величина соревновательной нагрузки определяется по формуле:

$$KBH = \sum_{i=1}^n I_i \cdot t_i, \quad (1)$$

где: KBH – коэффициент величины нагрузки (баллы);

t_i – время выполнения упражнения;

I_i – интенсивность упражнения.

Таблица 1

Интенсивность выполнения упражнений (за В.А. Сорвановим, 1978)

| Интенсивность упражнений по показателям ЧСС (уд·мин ⁻¹) | Преимущественная направленность | Оценка в баллах |
|---|---------------------------------|-----------------|
| 114 | Аэробная | 1 |
| 120 | | 2 |
| 126 | | 3 |
| 132 | | 4 |
| 138 | | 5 |
| 144 | | 6 |
| 150 | | 7 |
| 156 | Аэробно-анаэробная | 8 |
| 162 | | 10 |
| 168 | | 12 |
| 174 | | 14 |
| 180 | | 17 |
| 186 | Анаэробная | 21 |
| 192 | | 25 |
| 198 | | 33 |

Величина нагрузки тренировочных занятий колеблется от 300 до 540 баллов в первом микроцикле и от 380 до 870 баллов во втором микроцикле (рис. 2).

Для целенаправленного контроля тренировочных нагрузок была разработана структура микроциклов, которая учитывала направленность и величину нагрузки по дням микроцикла, а также виды и компоненты тренировочной работы. Обозначалось время и интенсивность выполнения упражнений по общей физической, специальной физической, технико-тактической подготовке, а также по игровой и соревновательной деятельности. Кроме этого учитывались теоретическая подготовка, психологическая подготовка, восстановление физической работоспособности.

Структура и содержание первого и второго втягивающих микроциклов общеподготовительного этапа подготовки футболистов высокой квалификации представлены в табл. 2, 3.

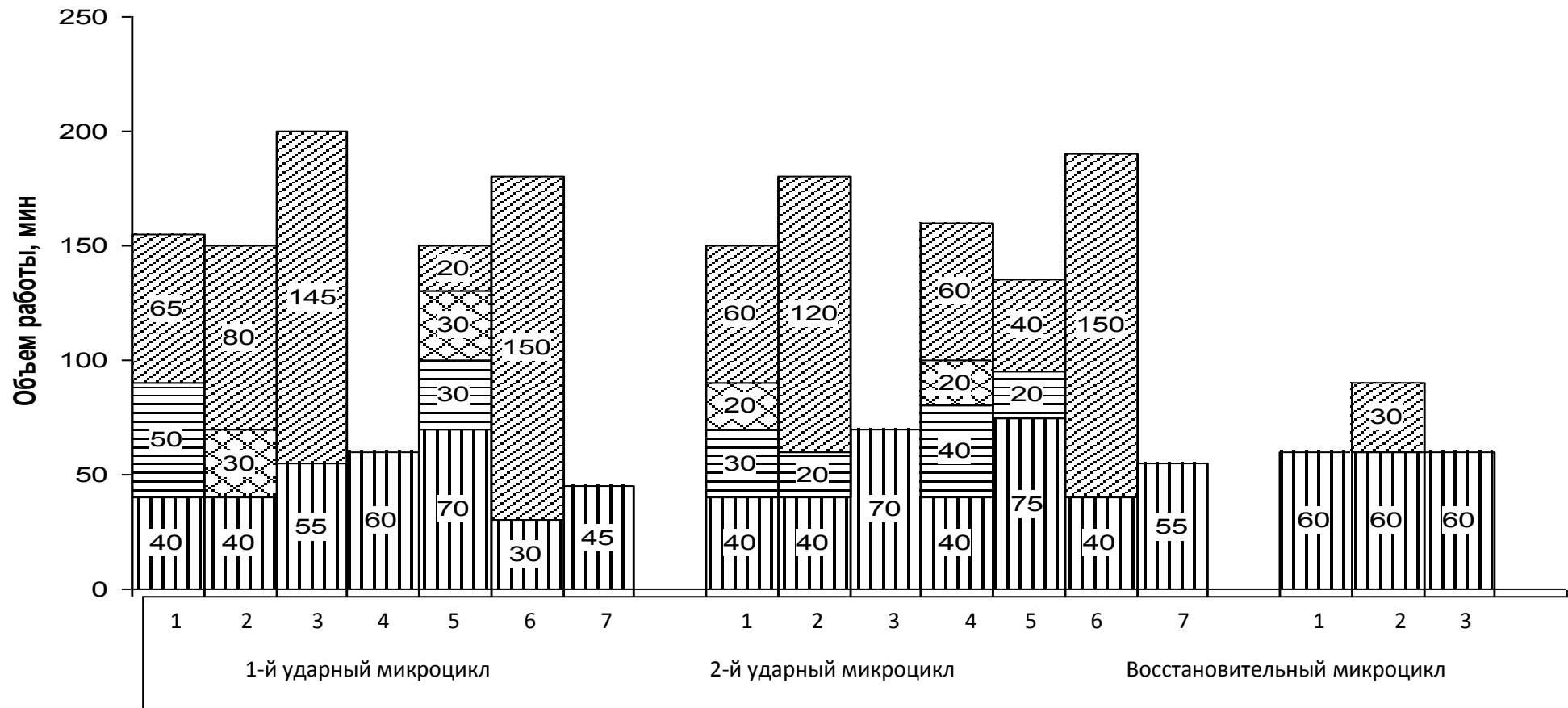
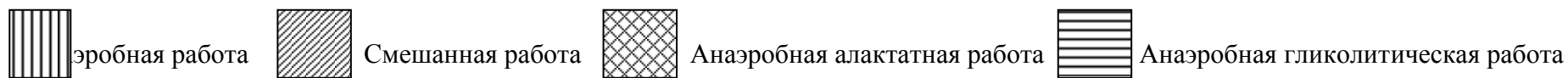


Рис. 1. Общий объем и направленность тренировочных занятий микроциклов тягивающего мезоцикла футболистов высокой квалификации



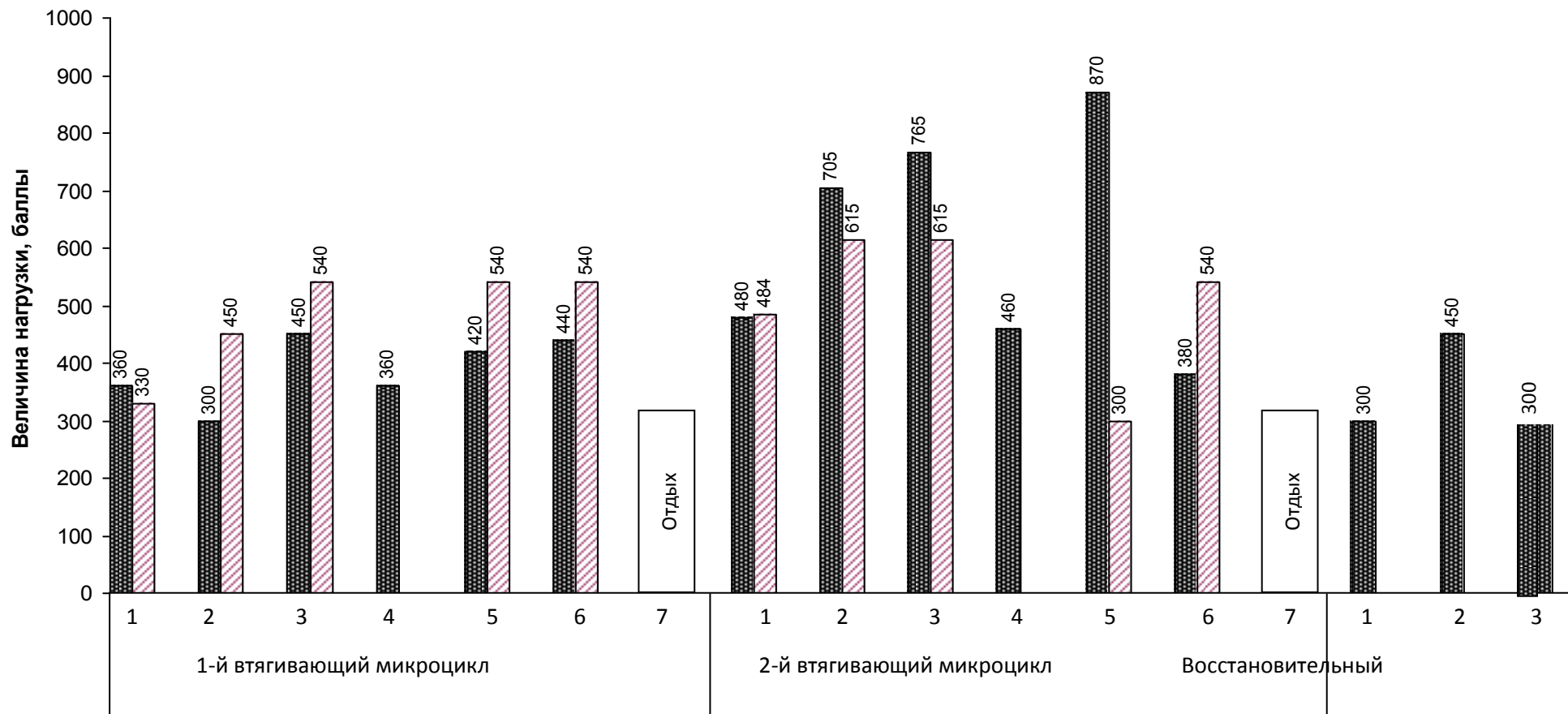


Рис. 2. Динамика величины тренировочных нагрузок занятий в микроциклах втягивающего мезоцикла подготовки футболистов высокой квалификации

 - УТ
  - ВТ

**Структура и содержание первого 7-дневного втягивающего микроцикла общеподготовительного этапа
подготовки футболистов высокой квалификации**

| Виды и компоненты тренировочной работы | Дни | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего |
|---|----------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----|-----|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----|-----|-----|-------|
| | 1-й | | | 2-й | | | 3-й | | | 4-й | | | 5-й | | | 6-й | | | 7-й | | | |
| | З | УТ | ВТ | З | УТ | ВТ | З | УТ | ВТ | З | УТ | ВТ | З | УТ | ВТ | З | УТ | ВТ | З | УТ | ВТ | |
| Величина нагрузки | | М | М | М | М | С | М | С | С | | М | | | М | С | М | С | С | | | | |
| Направленность нагрузки | | Аэр | Аэр | Аэр | Аэр | Аэр | Аэр | Аэр | Аэр | | Аэр | | | См | Аэр | Аэр | См | Аэр | | | | |
| ОФП | Атлетизм | | 40 ⁶ | | | 30 ⁶ | | | 60 ⁶ | | | | | 20 ⁶ | | | 20 ⁶ | | | | | 170' |
| | СП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ССП | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | СВ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОВ | | | 30 ⁷ | | | 30 ⁷ | | | 60 ⁷ | | | | | 60 ⁷ | | | 60 ⁷ | | | | |
| ОРУ | | 20 ⁴ | 30 ⁴ | 60 ⁴ | 30 ⁴ | 60 ⁴ | 60 ⁴ | 30 ⁴ | 30 ⁴ | | 30 ⁴ | | | 20 ⁴ | 30 ⁴ | 60 ⁴ | 20 ⁴ | 30 ⁴ | | | | 510' |
| СФП | С | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ССК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сп.В | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТП | | | | | | | | | | | 40 ⁶ | | | 30 ⁶ | | | 40 ⁶ | | | | | 110' |
| Игровая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соревновательная деятельность | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тестирование | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 30' | | | | | 30' | | | 30' | | | | | | 30' | | | 30' | | | 60' | 240' |
| Психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Восстановление | | | | | | 30' | | | 30' | | | | | | 30' | | | 60' | | | | 150' |
| Всего | | 60' | 60' | 60' | 60' | 90' | 60' | 90' | 90' | | 70' | | | 70' | 90' | 60' | 80' | 90' | | | | 1030' |
| | 30' | 60' | 60' | 60' | 60' | 150' | 60' | 90' | 150' | | 70' | 60' | | 70' | 150' | 60' | 80' | 180' | | 60' | | 1420' |
| Нагрузка, баллы | | 360 | 330 | 240 | 300 | 450 | 240 | 480 | 540 | | 360 | | | 420 | 540 | 440 | 540 | | | | | 5480 |

Примечание: З – «зарядка», УТ – утренняя тренировка; ВТ – вечерняя тренировка; М – малая нагрузка; С – средняя нагрузка; Аэр – аэробная направленность; СМ – смешанная направленность; СП – скоростная подготовка; ССП – скоростно-силовая подготовка; СВ – скоростная выносливость; ОВ – общая выносливость; ОРУ – общеразвивающие упражнения; С – специальная скорость; ССК – специальные скоростно-силовые качества; Сп.В – специальная выносливость; ТТП – технико-тактическая подготовка; 40⁶ – время выполнения упражнения (40) с показателем интенсивности (40⁶)

Структура и содержание второго 7-дневного втягивающего микроцикла общеподготовительного этапа подготовки футболистов высокой квалификации

| Виды и компоненты тренировочной работы | Дни | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего |
|--|----------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|-----------------|------------------|-----|-----|------------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|------|-------|
| | 1-й | | | 2-й | | | 3-й | | | 4-й | | | 5-й | | | 6-й | | | 7-й | | | |
| | З | УТ | ВТ | З | УТ | ВТ | З | УТ | ВТ | З | УТ | ВТ | З | УТ | ВТ | З | УТ | ВТ | З | УТ | ВТ | |
| Величина нагрузки | | М | С | М | С | С | М | С | С | | М | | | С | М | М | М | С | | | | |
| Направленность нагрузки | | Аэр | См | Аэр | См | Аэр | Аэр | См | Аэр | | См | | | См | Аэр | Аэр | См | См | | | | |
| ОФП | Атлетизм | | 20 ⁶ | | | 15 ⁶ | | | 15 ⁶ | | | | | | | | | | | | | 50' |
| | СП | | | | | | | 15 ¹⁷ | 15 ¹⁷ | | | | | | 10 ¹⁷ | | | | | | | 40' |
| | ССП | | | | 20 ¹⁷ | | 15 ¹⁷ | | | | | | | | 10 ¹⁷ | | | | | | | 60' |
| | СВ | | | | | | | | | | | | | | 10 ²¹ | | | | | | | 10' |
| | ОВ | | | | 30 ⁸ | | | 30 ⁸ | | | 30 ⁸ | | | | | 30 ⁶ | | | | 30 ⁴ | | 150' |
| | ОРУ | | 20 ⁴ | 30 ⁴ | 60 ⁴ | 30 ⁴ | 30 ⁴ | 60 ⁴ | 30 ⁴ | 30 ⁴ | 20 ⁴ | | | | 30 ⁴ | 30 ⁴ | 60 ⁴ | 20 ⁴ | 30 ⁴ | | | 480' |
| СФП | С | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ССК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сп.В | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТТП | | 40 ⁷ | | | 30 ¹⁰ | | | 30 ¹⁰ | | | 20 ⁷ | | | 20 ¹⁰ | | | 20 ⁵ | | | | 160' | |
| Игровая подготовка | | | | | | | | | | | 20 ¹² | | | | | | 20 ¹⁰ | | | | 40' | |
| Соревновательная деятельность | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тестирование | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | | | | | | 30' | | | 30' | | 60' | | | 30' | | | | | | | | 150' |
| Психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | 15' | | | | 15' | | | | 30' |
| Восстановление | | | 30' | | | 30' | | | 30' | | | | | | 30' | | | 30' | | 60' | | 210' |
| Всего | | 80' | 80' | 60' | 90' | 75' | 60' | 90' | 75' | | 60' | | | 80' | 60' | 60' | 60' | 60' | | | | 990' |
| | | 80' | 110' | 60' | 90' | 135' | 60' | 90' | 135' | | 60' | 60' | | 105' | 120' | 60' | 60' | 135' | | 60' | | 1380' |
| Нагрузка, баллы | | 480 | 484 | | 764 | 615 | | 765 | 615 | | 460 | | | 770 | 300 | | 380 | 540 | | | | 5480 |

В первом втягивающем микроцикле средства ОФП составили 89,3 %, ФФП – 10,7 %.

В каждом из двух втягивающих микроциклов преимущественно выполнялись упражнения из арсенала ОФП (89,3 % – первый микроцикл; 79,8 % второй микроцикл). В отличие от первого втягивающего микроцикла выполнялись упражнения направленные на развитие скоростных (5,1 %) и скоростно-силовых (4,0 %) качеств, а также скоростной выносливости (1,0 %). Во втором втягивающем микроцикле увеличилось время, отведенное на технико-тактическую и игровую подготовку – с 10,7 до 20,2 %. То есть, на протяжении втягивающего мезоцикла прослеживалась динамика, с одной стороны, уменьшения средств общей физической подготовки, а с другой, увеличение упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств и совершенствование технико-тактического мастерства игроков.

В конце втягивающего мезоцикла был проведен 3-дневный восстановительный микроцикл.

Выводы.

1. На современном этапе, с учётом календаря соревнований, в футболе используется двоякний цикл планирования подготовки игроков неаматорских футбольных команд в годичном макроцикле. Каждый из циклов состоит их трех периодов – подготовительного, соревновательного и переходного.

2. Подготовительный период первого цикла, состоит из четырёх мезоциклов – втягивающего, базового развивающего, базового стабилизирующего (контрольно-подготовительного) и предсоревновательного. Важной структурной единицей в подготовительном периоде есть втягивающий мезоцикл, в котором решаются задачи адаптации футболистов к физическим нагрузкам.

3. Втягивающий мезоцикл состоит из двух втягивающих 7-дневных и одного 3-дневного микроциклов. На протяжении мезоцикла проводятся 25 тренировочных занятий с величиной нагрузки от 300 до 540 баллов в первом микроцикле, от 300 до 780 баллов – во втором микроцикле. В третьем восстановительном микроцикле величина нагрузки колеблется в пределах 300-450 баллов.

Как в первом, так и во втором микроциклах в третий день планируется одно тренировочное занятие с нагрузкой 360-460 баллов.

Перспектива дальнейших исследований будет связана с разработкой моделей тренировочных этапов годичного макроцикла подготовки высококвалифицированных футболистов.

Список используемых источников:

1. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою стрибунів у висоту високого класу : монографія. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2005. – 283 с.

2. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навч. посібник / Т. В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю. 2016. – 240 с.

3. Дорошенко Э. Ю. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей / Э. Ю. Дорошенко, Р. Сушко, Р. Крейвите // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 4. – С. 33-38.

4. Козина Ж. Л. Алгоритм системного анализа в научных исследованиях в области спортивных игр / Ж. Л. Козина // Физическое воспитание студентов творческих

спеціальностей. Сб. научн. Трудов под ред. проф. Ермакова С.С. – ХДАДИ (ХХПІ), 2006. – № 4. – С. 15-26.

5. Козина Ж. Л. Математическое моделирование индивидуальных особенностей спортсменов / Ж. Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Ермакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2008. – № 4. – С. 56-59.

6. Костюкевич В. М. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 4. – С. 22-28.

7. Костюкевич В. М. Моделирование в системе подготовки спортсменов высокой квалификации / В. М. Костюкевич // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Випуск 18 (Том 2). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С. 92-102.

8. Костюкевич В. М. Футбол: навч. посіб. для факультетів фіз. виховання пед. ін-тів та ун-тів / В. М. Костюкевич. – Вінниця: Віноблдрукарня, 1997. – 260 с.

9. Кутек Т. Б. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. та спорту / Т. Б. Кутек. – Львів, 2014. – 36 с.

10. Лысенко Е. Н. Ключевые направления оценки реализации функциональных возможностей спортсменов в процессе спортивной подготовки / Е. Н. Лысенко, О. А. Шинкарук // Инновационные технологии в подготовке спортсменов. Материалы 2-й научно-практической конференции, 25-26 сентября 2014. – М.: ГКУ «ЦСТИСК» Москомспорт, 2014. – С. 119-125.

11. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение: учеб. [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.

13. Стасюк І. І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі в річному циклі підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / І. І. Стасюк. – Дніпропетровськ, 2014. – 20 с.

14. Пшибыльский Войцех Физическая подготовка футболистов высокого класса: монография / В. Пшибыльский, В. С. Мищенко. – Київ: Наук. світ, 2004. – 158 с.

15. Шинкарук О. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи / О. Шинкарук, М. Дудчак, Ю. Павленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 82-86.

16. Issurin V. B. New horizons for the methodology and physiology of training periodization / V. B. Issurin // Sport Med. – 2010. – Vol. 40, № 3. – P. 189-206/

17. Martin D. Handbuch Train-ingslehre / D. Martin, K. Carl, K. Handbuch. — Schomodorf : Hoffmann, 1991. — S. 241—290.