

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПЕРШОМУ ЦИКЛІ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЕТАПІ КОНСТАТУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

Стасюк Вадим

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Анотації:

Стаття присвячена вивченню структури та змісту тренувального процесу студентської футбольної команди в межах першого циклу річної підготовки на етапі констатувального експерименту. У статті висвітлюються дані тривалості окремих занять і мікроциклів, раціональне планування обсягів тренувальних навантажень, співвідношення засобів тренувальної роботи.

The article is devoted to the study of the structure and content of the training process of the student football team within the first cycle of annual training at the stage of the qualifying experiment. The article covers the data of the duration of individual classes and microcycles, the rational planning of the volume of training loads, the ratio of means of training work.

Стаття посвящена изучению структуры и содержания тренировочного процесса студенческой футбольной команды в рамках первого цикла летней подготовки на этапе констатирующего эксперимента. В статье освещаются данные продолжительности отдельных занятий и микроциклов, рациональное планирование объемов тренировочных нагрузок, соотношение средств тренировочной работы.

Ключові слова:

кваліфіковані футболісти, тренувальний процес, засоби тренувальної роботи, тренувальні навантаження

qualified football players, training process, training equipment, training load.

квалифицированные футболисты, тренировочный процесс, средства тренировочной работы, тренировочные нагрузки

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Проблема побудови тренувального процесу спортсменів у межах річного макроциклу є однією з найбільш важливих у теорії та практиці спорту. Насамперед, необхідно раціонально поєднати стимулюючі та відновлювальні фази, тобто режими навантажень та відпочинку.

Швидкий розвиток сучасного спорту зумовлюється необхідністю створення довготривалих програм підготовки кваліфікованого спортивного резерву для професійного спорту. Підходи до розробки та реалізації таких програм у різних видах спорту, у тому числі і у футболі, знайшли теоретико-методологічне обґрунтування в ряді робіт [3, 4, 5, 7, 9, 10]. Але, аналіз літературних джерел засвідчив, що на сучасному етапі проблема побудови тренувального процесу у футболі знаходиться на стадії становлення.

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, 2006; В.М. Костюкевич, 2016; В. Н. Платонов, 2013). Зокрема, вивчалась методика тренування футболістів за окремими сторонами їх підготовки (А.П. Бондарчук, 1999; М.А. Годик, 2006; Г.В. Монаков, 2005), розробки засобів і методів контролю підготовленості та змагальної діяльності, оптимізація підготовки футболістів на основі моделювання тренувальної і змагальної діяльності (В.М. Костюкевич, 2016; С.Ю. Тюленьков, 1997). Вищезазначене й обумовлює актуальність нашого дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими планами, темами. Дослідження виконано у 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. Провести аналіз структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих футболістів у першому циклі річної підготовки на етапі констатувального експерименту.

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

Методи 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.

На констатувальному етапі експерименту, з урахуванням календаря змагань студентської футбольної команди, була обрана двоциклова схема побудови річного тренувального циклу.

Перший тренувальний цикл тривав 150 днів і складався з 1-го підготовчого (46 днів), 1-го змагального (68 днів) та 1-го перехідного (36 днів) періодів.

Побудова тренувального процесу в різних періодах річного тренувального циклу кваліфікованих футболістів здійснювалося на основі завдань, що обумовлюють тренувальну роботу на кожному з цих структурних утворень тренувального процесу [3, 6]. Зокрема, у першому підготовчому періоді тренувальна робота була спрямована на розвиток фізичних якостей, удосконалення техніко-тактичної майстерності гравців, поступову їх адаптацію до тренувальних та змагальних навантажень. У першому змагальному періоді вирішувалися завдання інтегральної підготовки, що включала комплексний вплив загально-підготовчих, спеціально-підготовчих, підвідних та змагальних засобів, а також тренувальних і змагальних навантажень різної спрямованості. У першому перехідному періоді планувалася переважно загально фізична підготовка з невисоким обсягом і низькою інтенсивністю вправ, що дозволило вирішити завдання активного відпочинку, відновлення фізичного та психологічного стану футболістів.

Для побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів протягом річного макроциклу використовувалися утягувальні, ударні, підвідні, змагальні, міжігрові та відновлювальні мікроцикли [1, 3, 6, 8].

Утягувальні мікроцикли використовувалися на загально-підготовчому етапі 1-го підготовчого періоду. У цих мікроциклах визначався вихідний рівень підготовленості гравців, здійснювалося відновлення рухових якостей та поступова адаптація до більш об'ємних та інтенсивних тренувальних навантажень. В утягувальних мікроциклах переважно використовувалися кросова підготовка, вправи атлетичного характеру, аеробіка, плавання, спортивні та рухливі ігри, техніко-тактичні вправи тощо.

Ударні мікроцикли планувалися з метою підвищення спеціальної підготовленості футболістів на фоні значного обсягу тренувальної роботи з достатньо високою інтенсивністю виконання вправ. Ударні мікроцикли проводилися переважно у базовому мезоциклі 1-го підготовчого періоду. Варто звернути увагу, що практично після кожного ударного мікроциклу проводився відновлювальний мікроцикл.

З метою більш цілеспрямованої підготовки до змагальної діяльності футболістів проводилися підвідні мікроцикли. У цих мікроциклах тренувальна робота була спрямована на адаптацію гравців до змагальної діяльності, підвищення рівня техніко-тактичної майстерності, формування психологічної стійкості до умов змагальної діяльності, визначення основного та стартового складів команди тощо.

Планування змагальних мікроциклів у 1-му тренувальному циклі річного макроциклу залежало від календаря змагань студентської футбольної команди. На

основі календаря змагань були сплановані 4-х, 5-ти, 6-ти та 7-ми денні змагальні мікроцикли. Планування тренувальної роботи в цих мікроциклах здійснювалося, насамперед, з метою забезпечення найбільш оптимальної готовності гравців до кожної календарної гри.

Міжігрові мікроцикли планувалися у змагальних періодах. Вони за своєю структурою та змістом були подібні підвідним мікроциклам. У той же час, у цих мікроциклах більша увага приділялася спеціальній фізичній підготовленості гравців.

Основним завданням відновлювальних мікроциклів було оптимальне відновлення спортивної працездатності футболістів. Використання цих мікроциклів дозволяло притримуватися принципу хвилеподібності тренувальних навантажень. Як правило, відновлювальні мікроцикли проводилися після ударних, змагальних чи міжігрових мікроциклів, а також у кінці змагальних періодів.

Загальний обсяг та співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості у 1-му тренувальному циклі річної підготовки на етапі констатувального експерименту представлено в табл. 1.

Протягом 1-го циклу річної підготовки, тренувальний вплив на гравців здійснювався через аеробні (52,5%), змішані (40,9%), анаеробно-алактатні (4,6%) та анаеробно-гліколітичні (2,0%) навантаження.

Таблиця 1

Загальний обсяг (хв.) та співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості кваліфікованих футболістів у 1-му циклі річної підготовки на етапі констатувального експерименту

№ з/п	Мезоцикли(мікроцикли)	Спрямованість навантажень				Усього хв.
		Аеробна	Змішана	Анаеробна алактатна	Анаеробна гліколітична	
1-й підготовчий період						
Загально-підготовчий етап						
1.	Утягувальний мезоцикл	1635 (92,1%)	140 (7,9%)	-	-	1775
2.	Базовий розвивальний мезоцикл	595 (51,5%)	400 (34,6%)	120 (10,4%)	40 (3,5%)	1155
	Усього за загально-підготовчий етап	2230 (76,1%)	540 (18,4%)	120 (4,1%)	40 (1,4%)	2930
Спеціально-підготовчий етап						
1.	Базовий контрольно-підготовчий мезоцикл	670 (52,5%)	465 (36,5%)	100 (7,8%)	40 (3,2%)	1275
2.	Передзмагальний мезоцикл	465 (34,8%)	780 (58,4%)	60 (4,5%)	30 (2,3%)	1335
	Усього за спеціально-підготовчий етап	1135 (43,4%)	1245 (47,7%)	160 (6,1%)	70 (2,8%)	2610
	Разом за 1-й підготовчий період	3365 (60,7%)	1785 (32,2%)	280 (5,1%)	110 (2,0%)	5540
1-й змагальний період						
1.	4-денні змагальні мікроцикли (2)	270	420	-	-	690

2.	5-денні змагальні мікроцикли (3)	390	990	60	30	1470
3.	6-денні змагальні мікроцикли (3)	705	1035	150	60	1950
4.	7-денні змагальні мікроцикли (2)	440	800	80	40	1360
5.	4-денні міжігрові мікроцикли (1)	190	295	40	10	535
6.	5-денні міжігрові мікроцикли (1)	215	325	50	20	610
7.	3-денні відновлювальні мікроцикли (4)	1260	-	-	-	1260
	Усього за змагальний період	3470 (44,1%)	3865 (49,1%)	380 (4,8%)	160 (2,0%)	7875
1-й перехідний період						
1.	Чергування відновлювальних мікроциклів	650 (78,3%)	180 (21,7%)	-	-	830
	Разом за 1-й цикл річної підготовки	7485 (52,5%)	5830 (40,9%)	660 (4,6%)	270 (2,0%)	14245/ 237 год.

Обсяг рухової діяльності футболістів у 1-му циклі склав 14245хв. (237год.).

Найбільший обсяг аеробних навантажень спостерігався в утягувальному мезоциклі загально-підготовчого етапу – 92,1%, змішаних (аеробно-анаеробних) – у 1-му змагальному періоді (49,1%), анаеробно-алактатних та анаеробно-гліколітичних – у базовому розвиваючому мезоциклі загально-підготовчого етапу, 10,4% та 3,5% відповідно. Динаміка та співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості у 1-му циклі річної підготовки футболістів представлено на рис. 1.

Тренувальні впливи у 1-му циклі підготовки кваліфікованих футболістів здійснювалися у логічній послідовності щодо формування трьох фаз спортивної форми – становлення, утримання, тимчасової втрати. У зв'язку з цим, у підготовчому періоді вирішувались завдання першої фази спортивної форми, у змагальному – другої, у перехідному – третьої. Тому планування тренувальних мезоциклів планувалося, з одного боку, для вирішення певних завдань у відповідному мезоциклі, а з іншого – структура і зміст попереднього мезоциклу має сприяти виконуваний тренувальній роботі у наступних мезоциклах. На рис. 1. видно, що аеробні навантаження переважно виконуються в утягувальному мезоциклі (92,1%) та у 1-му перехідному періоді (78,3%). Достатньо високий обсяг аеробних навантажень в утягувальному мезоциклі дозволив цілеспрямовано підготувати організм футболістів до базових мезоциклів, у яких анаеробні навантаження склали відповідно 13,9 та 11,0.

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

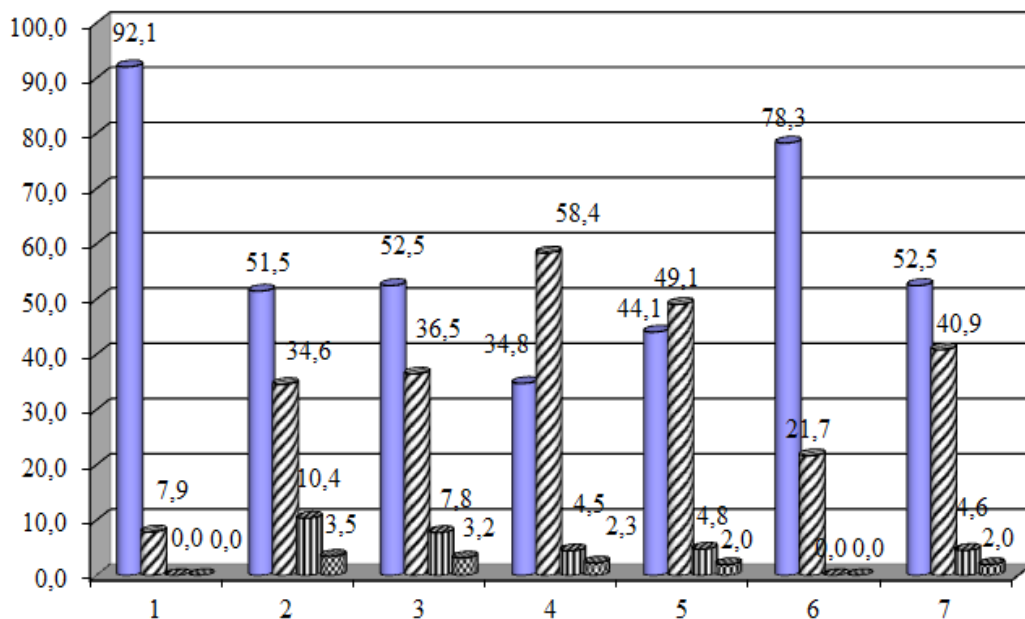


Рис.1. Динаміка та співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості у 1-му циклі річного макроциклу підготовки кваліфікованих футболістів, %: 1 – утягувальний мезоцикл; 2 – базовий розвивальний мезоцикл; 3 – базовий контрольний мезоцикл; 4- передзмагальний мезоцикл; 5 – 1-й змагальний період; 6 – 1-й перехідний період; 7 – 1-й тренувальний цикл річного макроциклу.

- - аеробне навантаження;
- ▨ - змішане навантаження;
- ▤ - анаеробне алактатне навантаження;
- ▩ - анаеробне гліколітичне навантаження.

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

У 1-му перехідному періоді планувалося використання аеробних (78,3%) та змішаних (21,7%) навантажень.

Висновки.

1. Отже, структура і зміст першого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів, на етапі констатувального експерименту, була обумовлена оптимальним становленням їх спортивної форми через поступове збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних впливів з акцентом на інтегральну підготовку.

2. Таке співвідношення засобів тренувальної роботи, тренувальних навантажень різної спрямованості дозволило вирішити основне завдання третьої фази спортивної форми футболістів, а саме, поступовий перехід від 1-го до 2-го тренувального циклу річного макроциклу.

Список використаних літературних джерел:

1. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. К., 1999. 332.
2. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра – спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272.
3. Костюкевич В. М. Управление соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве. Киев: «Освіта України», 2010. 270.
4. 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.
5. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе. Киев: КНТ, 2016. 208.
6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение К.: Олимп. лит., 2013. 624.
7. Стасюк В. А. Структура і зміст тренувального процесу студентських футбольних команд протягом річного макроциклу. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. №1. 65-71.
8. 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.
9. Kostiukevich V. M., Stasiuk V. A., Shchepotina N. Y., 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.
10. 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.