

СТРУКТУРА І ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТСЬКИХ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД ПРОТЯГОМ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Стасюк Вадим

Кам'янець-Подільський національний університет ім. І.Огієнка

Анотації:

В статті розглядається побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів протягом річного макроциклу в умовах вищих навчальних закладів. Визначена структура підготовчого, змагального та перехідного періодів річного макроциклу та встановлено співвідношення засобів тренувальної роботи на кожному з цих періодів.

In the article the construction of the training process of skilled players over the years macrocycle under conditions of higher education. The structure of the preparatory, competitive and transition periods annual macrocycle and the correlation means training work in each of these periods.

В статье рассматривается построение тренировочного процесса квалифицированных футболистов в течение годичного макроцикла в условиях высших учебных заведений. Определена структура подготовительного, соревновательного и переходного периодов годичного макроцикла и установлено соотношение средств тренировочной работы на каждом из этих периодов.

Ключові слова:

теорія періодизації, кваліфіковані футболісти, річний тренувальний цикл, засоби тренувальної роботи.

theory of periodization, skilled players, the annual training cycle means training work.

теория периодизации, квалифицированные футболисты, годовой тренировочный цикл, средства тренировочной работы.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Побудова тренувального процесу спортсменів протягом річного макроциклу обумовлена декількома стратегіями: перша з них передбачає виключно успішну участь у головних змаганнях року; друга – пов'язана з намаганням органічно пов'язати ефективну підготовку до різних змагань, що проводяться протягом тренувального періоду (до 8-10 міс.), з підготовкою до успішної участі в головних змаганнях; третя характерна для видів спорту, в яких спортсмени змушені виступати протягом більшої частини року з орієнтацією на досягнення максимально високих результатів [10, с. 388-389].

На основі першої стратегії будується підготовка спортсменів переважно в циклічних видах спорту [1,8,12,15], друга стратегія характерна для спортсменів високої кваліфікації, які поєднують підготовку до головних змагань року через участь в різноманітних турнірах; третя стратегія є базовою для побудови річного макроциклу в командних ігрових видах спорту [2,3,4,5,9,13], у т.ч. футболі [4,6,7,11]. На сучасному етапі підготовки футболістів неаматорських футбольних команд здійснюється на основі двоциклової моделі, одним із варіантів якої є сдвоєний цикл тренування спортсменів протягом року [6,7,14].

Аналіз літературних джерел засвідчив, що не дивлячись на велику кількість публікацій щодо побудови тренувального процесу футболістів в межах року, залишається невирішеною проблемою дослідження структури і змісту тренувального процесу студентських футбольних команд протягом річного макроциклу. Насамперед, це обумовлено статусом студентських команд. З одного боку, вони не є неаматорськими, тобто на них не розповсюджуються вимоги, що ставляться до професійних спортсменів, з іншого боку, до складу студентських команд входять достатньо кваліфіковані футболісти, а самі команди беруть участь у змаганнях, що за рівнем прояву спортивної майстерності наближені до змагань за участі неаматорських команд, наприклад, першість України серед команд другої ліги. Тобто, студентські футбольні команди можна вважати як такі, що за своїм статусом вони відносять до аматорських команд, а за рівнем спортивної майстерності наближені до неаматорських футбольних команд. Тому дослідження структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих футболістів в умовах вищих навчальних закладах є актуальною проблемою для теорії і практики футболу.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконувалося згідно зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти та науки, молоді та спорту на 2011-2015 рр» за темою «Теоретико-методичні основи індивідуалізації у фізичному вихованні та спорт». Номер державної реєстрації 0112U002001.

Мета дослідження – визначити структуру тренувального процесу студентських футбольних команд в річному макроциклі та на її основі дослідити параметри тренувальної роботи на кожному із етапів цього циклу.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; контроль тренувальної роботи; методи контрольних випробувань (тестування); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

В дослідженні брали участь кваліфіковані футболіст-студенти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Результати дослідження та їх обговорення. Як відомо, теорія періодизації зорієнтована в перше чергу на календар основних завдань, в залежності від якого тренувальний цикл ділиться на періоди, етапи, мезоцикли і мікроцикли підготовки спортсменів. Що, в свою чергу дозволяє більш ефективно планувати підготовку спортсменів в залежності від мети і завдань, обумовлених календарем змагань.

Одним з основних завдань даного дослідження було «Розробити і експериментально обґрунтувати побудову тренувального процесу кваліфікованих футболістів в умовах вищих навчальних закладів протягом річного макроциклу».

В процесі дослідження на етап констатувального експерименту було встановлено, що річний тренувальний цикл відповідно до календаря змагань для студентських футбольних команд будується за одноцикловою схемою теорії періодизації. Річний тренувальний цикл студентської футбольної команди складався з підготовчого, змагального і перехідного періодів. До структури підготовчого періоду увійшли втягуючий, базовий розвиваючий, базовий контрольно-підготовчий і передзмагальний мезоцикл. Змагальний період складався із змагальних і міжігрових мезоциклів. Для перехідного періоду характерним є проведення відновлювальних мезоциклів.

Протягом підготовчого періоду було проведено дванадцять мікроциклів: три у втягуючому, три у базовому розвиваючому, три у базовому контрольно-підготовчому, три у передзмагальному мезоциклах. Протягом втягуючого мезоциклу для вирішення завдань поступового підведення гравців до великих навантажень переважно використовувалися загально-підготовчі вправи, вправи атлетичного характеру, кроси, аеробіка, плавання рухливі та спортивні ігри тощо.

Основним завданням базового розвиваючого мезоциклу було визначення раціонального співвідношення навантажень різної спрямованості. Для цього використовувалися поряд із загально-підготовчими вправами спеціально-підготовчі та змагальні вправи. В той же час достатня увага приділялася вправам атлетичного характеру, кросам, фартлеку, вправам аеробної, змішаної та анаеробної спрямованості.

Практично ці ж самі вправи використовувалися для досягнення основного завдання, а саме адаптації організму гравців до специфічних навантажень, в процесі базового контрольно-підготовчого мезоциклу.

На передзмагальному мезоциклі через переважне використання спеціально-підготовчих вправ, а також вправ техніко-тактичного характеру і контрольних ігор вирішувалися завдання становлення оптимального рівня спортивної форми гравців, удосконалення спеціальних вмінь з техніки і тактики гри.

Варто зазначити, що кожен з мезоциклів підготовчого періоду складався з двох стимуляційних і одного відновлювального мікроциклів.

До структури змагального періоду входили змагальні, міжігрові та відновлювальні мікроцикли. Зокрема, було проведено три 7-денних, один 6-денний, один 5-денний змагальні, два 7-денні, чотири 5-денні, два 4-денні міжігрові, два 7-денних, п'ять 3-денних відновлювальних мікроциклів.

Основними завданнями змагального періоду були: збереження і подальше підвищення досягнутого рівня підготовленості гравців; удосконалення техніко-тактичної майстерності гравців, групової та командної тактики гри; збереження психологічної стійкості гравців протягом змагань.

Для вирішення цих завдань переважно використовувалися спеціально-підготовчі, підготовчі та змагальні вправи, а також вправи ігрової спрямованості, навчальні, контрольні та календарні ігри.

Перехідний період складався з двох частин – 18-денного активного відпочинку і трьох 7-денних відновлювальних мікроциклів.

До завдань цього періоду входили повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень, підтримання необхідного рівня тренуваності, а також психологічне відновлення гравців. У цьому періоді переважно використовувалися загально-підготовчі вправи, вправи атлетичного характеру, кроси, плавання, аеробіка, рухливі та спортивні ігри.

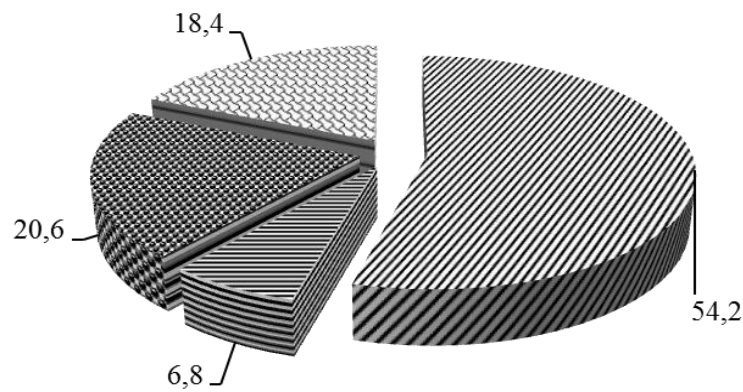
На кожному етапі тренувального процесу використовували мікроцикли за певною структурою, що характеризувалася педагогічною і фізіологічною спрямованістю, тривалістю занять і величиною навантаження.

Протягом дослідження на етапі констатувального експерименту було визначено співвідношення засобів тренувальної роботи кваліфікованих футболістів в умовах вищих навчальних закладів протягом річного тренувального циклу (рис. 1). У підготовчому періоді найбільше використовувалися загально-підготовчі вправи – 52,4 %, застосування підвідних (допоміжних) вправ становило 20,6 %, змагальних вправ – 18,4 %. Що стосується спеціально-підготовчих вправ, то у підготовчому періоді вони становили 6,8 % від всіх засобів тренувального процесу (див рис. 1).

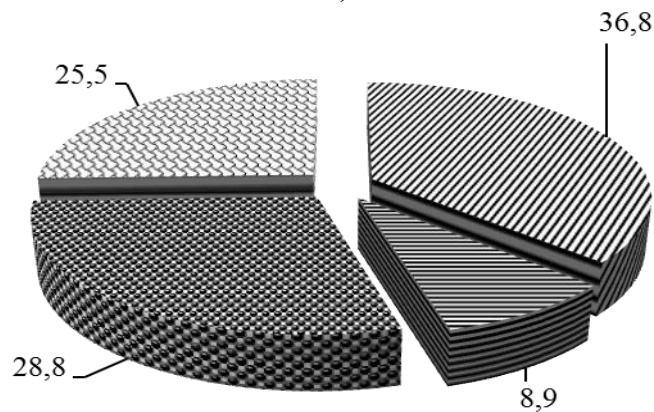
Як і передбачалося протягом змагального періоду відбувся значний перерозподіл засобів тренувальної роботи кваліфікованих футболістів в умовах вищих навчальних закладів. Загально-підготовчі вправи зменшилися на 18,0 %, їх частка на змагальному періоді становила 36,8 %. Водночас, збільшилося використання підвідних – на 8,2 % (28,8 %), змагальних – на 7,1 % (25,5 %) і спеціально-підготовчих – на 2,1 % (8,9 %) вправ (див. рис. 1).

Загалом, якщо розглядати співвідношення неспецифічних і специфічних засобів протягом підготовчого та змагального періодів то було встановлено, що в процесі підготовчого періоду неспецифічні вправи зменшилися на 18,0 %, одночасно специфічні вправи збільшилися на 16,8 %.

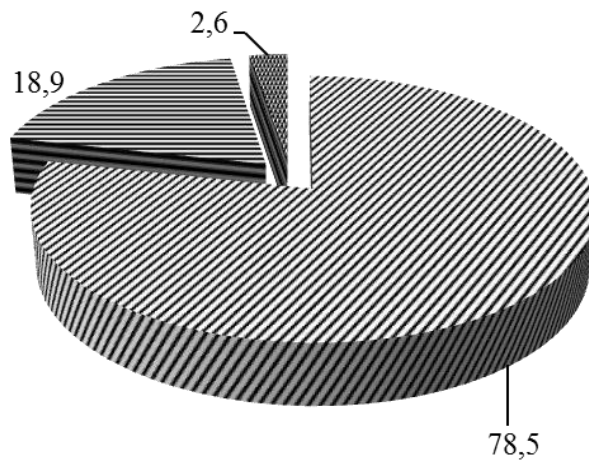
У перехідному періоді спостерігалось переважне використання загально-підготовчих вправ – 78,5 %. Підвідні вправи у перехідному періоді склали 18,9 %, спеціально-підготовчі вправи – 2,6 % (див. рис. 1).



а)



б)



в)

Рис. 1. Співвідношення засобів тренувальної роботи кваліфікованих футболістів в умовах вищого навчального закладу протягом річного тренувального циклу на етапі констатувального експерименту, %:

а) – підготовчий період; б) – змагальний період; в) перехідний період

▨ – загально-підготовчі вправи; ▩ – спеціально-підготовчі вправи; ▤ – підвідні (допоміжні) вправи; ▨ – змагальні вправи

Висновки.

1. Встановлено, що побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів протягом року здійснюється на основі теорії періодизації спортивного тренування з використанням одноциклової моделі.

2. Визначена структура основних етапів річного тренувального циклу. Підготовчий складався з 12-ти мікроциклів: три в утягувальному, три у базовому розвивальному, три у базовому контрольно-підготовчому та три у передзмагальному мезоциклах.

3. Визначена структура підготовчого, змагального та перехідного періодів річного циклу підготовки студентських футбольних команд. Підготовчий період складався з 12-ти, змагальний – з 18-ти, перехідний – з 3-х мікроциклів.

4. Встановлено співвідношення засобів тренувальної роботи кваліфікованих футболістів протягом кожного з трьох періодів річної підготовки. У підготовчому періоді загально-підготовчі вправи склали 52,4%, спеціально-підготовчі вправи – 6,8%, підвідні (допоміжні) вправи – 20,6%, змагальні вправи – 18,4%; у змагальному періоді – частка загально-підготовчих вправ становила 36,8%, спеціально підготовчих вправ – 8,9%, підвідних вправ – 28,8%, змагальних вправ – 28,5%; у перехідному періоді переважно використовувалися загально-підготовчі вправи – 78,5%, 18,9% склали підвідні вправи та 2,6% спеціально-підготовчі вправи.

Перспектива подальших досліджень буде спрямована на експериментальне обґрунтування побудови тренувального процесу студентських футбольних команд протягом року з використанням двох та трьох-циклової моделі.

Список використаних джерел:

1. Адамчук Вадим. Побудова тренувальних занять спортсменів багатоборців. / Вадим Адамчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 1. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. – 624 с.

2. Вознюк Т.В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Т.В. Вознюк. – Львів, 2006. – 20 с.

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

4. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх / Э.Ю. Дорошенко // Наука в олимпийском спорте. – 2014. - №4. – С. 17-23.

5. 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 / ВДПУ : гол. ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2014. – С. 92-102.

6. Костюкевич В. М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа / В.М. Костюкевич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №9. – С. 67-70.

7. Костюкевич В.М. Футбол : навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання / В.М. Костюкевич. – Вінниця : ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 260 с.

8. Кутек Тамара. Вдосконалення технології управління підготовкою кваліфікованих спортсменок / Тамара Кутек // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – С. 336-342.

9. Мітова Олена. Концепція формування системи контролю в процесі багаторічного удосконалення у командних спортивних іграх / Олена Мітова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – С. 353-360.

10. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2013. – 624 с.

11. 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.

12. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / О.А. Шинкарук; МОНУ НУФВСУ. – Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. – 136 с.

13. Щепотіна Н.Ю. Побудова мікроциклів підготовки кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань / Н.Ю. Щепотіна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагог. проблеми фіз. культури/ Фізична культура і спорт» зб. наук. праць / За ред. Г.М.

14. Bompa T.O. Total training for coaching team sports / T.O. Bompa. – Toronto: Sport books publisher, 2006. – 22 p.

15. Bompa T.O. Periodization training for sports / T.O. Bompa, M. Carrera. – [2nd ed.]. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2005. – 259 p.