

АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ ПЕРШОГО ЦИКЛУ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Стасюк Вадим Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка

Анотації:

Успішність виступу студентської футбольної команди в кожному спортивному сезоні залежить від ефективного планування навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки. В змагальному етапі тренер працює над збереженням і подальшим підвищенням досягнутого рівня підготовленості гравців. Цей період має власну структуру, в яку входять вправи на удосконалення

**ANALYSIS OF THE
STRUCTURE AND CONTENT OF
TRAINING PROCESS OF
QUALIFIED FOOTBALL
PLAYERS DURING THE
COMPETITIVE PHASE OF THE
FIRST CYCLE OF ANNUAL
TRAINING Stasyuk Vadym**
Successful performance of student football team in each sport season depends on the effective planning of training - training process in

**АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ И
СОДЕРЖАНИЯ
ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
ФУТБОЛИСТОВ В
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ
ПЕРВОГО ЦИКЛА ГОДИЧНОЙ
ПОДГОТОВКИ Стасюк Вадим**
Успешность выступления студенческой футбольной команды в каждом спортивном сезоне

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

техніко-тактичної майстерності; індивідуальної, групової та командної тактики гри; збереження психологічної стійкості гравців протягом змагань.

preparation of the annual cycle. In the competitive research working on the preservation and further increase the achieved level of preparedness of the players. This period has its own structure which includes exercises on: improving technical and tactical skills; improvement of individual, group and team tactics play; psychological stability preservation players during the competition.

зависит от эффективного планирования учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки. В соревновательном этапе тренер работает над сохранением и дальнейшим повышением достигнутого уровня подготовленности игроков. Этот период имеет свою структуру, в которую входят упражнения на совершенствование технико-тактического мастерства; индивидуальной, групповой и командной тактики игры; сохранения психологической устойчивости игроков в течение соревнований.

Ключові слова:

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

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

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

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Побудова тренувального процесу в річному циклі підготовки кваліфікованих футболістів є актуальною проблемою для тренерів та спеціалістів футболу.

Насамперед необхідно раціонально поєднати стимулюючі та відновлювальні фази, тобто режими навантажень та відпочинку. Тренувальна робота в змагальному періоді в основному спрямована на досягнення спортивного результату. Тому, необхідно спланувати тренувальний процес таким чином, щоб студенти футболісти протягом достатньо тривалого часу були в оптимальній готовності до демонстрації високої майстерності в основних змаганнях сезону.

Проблема побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів у змагальному періоді досліджувалась та аналізувалась достатньо широким колом теоретиків та практиків футболу (М.А. Годик, 2006; Н.М. Люкшинова, 2003; В.М. Костюкевич, 2006; Г.В. Монаков, 2005). Зокрема вивчалась методика тренування футболістів за окремими сторонами їх підготовки (М.А. Годик, 2006; Н.М. Люкшинова, 2003; Г.В. Монаков, 2005; М.С. Полишкис, 1999), розробки засобів і методів контролю підготовленості та змагальної діяльності, оптимізація підготовки футболістів на основі моделювання тренувальної та змагальної діяльності (В.М. Костюкевич, 2016; С.Ю. Тюленьков, 1997). Разом з тим, недостатньо дослідженою залишається проблема побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів у змагальному періоді з урахуванням специфіки календаря змагань, розробки структури та змісту відповідних типів мікроциклів, науково обґрунтованим підбором засобів і методів тренування.

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.» за темою «Теоретико-методичні основи індивідуалізації в фізичному вихованні та спорті». Номер державної реєстрації 0112U002001.

Мета дослідження. Провести аналіз структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих футболістів впродовж змагального етапу 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.

Результати дослідження та їх обговорення. Головною особливістю побудови тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту у змагальному періоді є

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

календар змагань. У залежності від нього планується програма підготовки гравців у мезоциклах і мікроциклах, а також протягом окремих тренувальних занять.

Змагальний етап першого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів тривав 75 днів і складався із 14 мікроциклів: одного 7-денного (підвідного), п'яти 7-денних (відновлювально-підвідних), одного 6-денного змагального (підвідного), двох 5-денних змагальних (відновлювально-підвідних), двох 4-денних змагальних (підвідних) і трьох 3-денних (відновлювально-підтримувальних).

Варто зазначити що змагальний підвідний мікроцикл розпочинається після підвідного або відновлювального мікроциклів. Змагальний (відновлювально-підвідний) мікроцикл розпочинається після командної гри попереднього змагального мікроциклу. Як правило, у цих мікроциклах у перші два дні відбувається відновлення спортивної працездатності футболістів, а у подальші тренувальні дні мікроциклу вирішуються завдання підведення гравців до оптимальної готовності календарної гри, що проводиться в останній день змагального мікроциклу.

Обсяг засобів тренувальної роботи в мікроциклах на змагальному етапі першого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів представлений у табл.1. Як видно із таблиці в змагальному етапі на підготовчці вправи припадає – 37,4%, спеціально-підготовчці – 7,0 %, підвідні (допоміжні) – 28,6 % і змагальні – 27,0 % вправ.

Таблиця 1

Обсяг засобів тренувальної роботи в мікроциклах на змагальному етапі першого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів

Мікроцикли	Кількість	Обсяг засобів, хв. (%)				Усього хв. (%)
		Неспецифічні	Специфічні			
			загально-підготовчі	спеціально-підготовчі	підвідні	
Змагальний етап						
7-денний змагальний (підвідний)	1	192 (34,9)	64 (11,5)	120 (21,5)	180 (32,1)	556
7-денний змагальний (відновлювально-підвідний)	5	1285 (35,9)	240 (6,7)	1020(28,5)	1025 (28,9)	3570
6-денний змагальний (підвідний)	1	182 (32,2)	63 (11,2)	140 (24,7)	180 (31,5)	565
5-денний змагальний (відновлювально-підвідний)	2	358 (38,6)	64 (6,9)	236 (25,4)	270 (29,1)	928
4-денний змагальний (підвідний)	2	228 (28,1)	–	314 (38,6)	270 (33,3)	812
3-денний відновлювально-підтримувальний	3	426 (60,2)	72 (10,2)	210 (29,6)	–	708
Усього	14	2671 (37,4)	503 (7,0)	2040(28,6)	1925 (27,0)	7139

Структура тренувальних засобів у мікроциклах змагального етапу першого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів характеризується приблизно однаковим співвідношенням використання загально-підготовчих, спеціально-підготовчих, підвідних (допоміжних) і змагальних вправ (рис. 1). Так, частина загально-підготовчих вправ у змагальних мікроциклах коливалась від 28,1% (4-денний змагальний (підвідний) мікроцикл) до 38,6 % (5-денний змагальний (відновлювально-підвідний) мікроцикл). Ще менше коливання спостерігалось при використанні змагальних вправ, від 28,7% (7-денний

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

змагальний (відновлювально-підвідний) мікроцикл) до 33,3% (4-денний змагальний (підвідний) мікроцикл). Що стосується підвідних (допоміжних) вправ, найбільша їх частка припадала на 5-денні та 4-денні змагальні мікроцикли, відповідно 25,4 та 38,6%. Загалом, у структурі тренувальних засобів змагальних мікроциклів неспецифічні вправи складали від 28,1 до 38,6%, а специфічні вправи – від 6,4 до 31,9%. Такий розподіл тренувальних засобів стосується 3-денного відновлювально-підтримувального мікроциклу, в якому неспецифічні вправи становили 60,2%, а специфічні 37,8%.

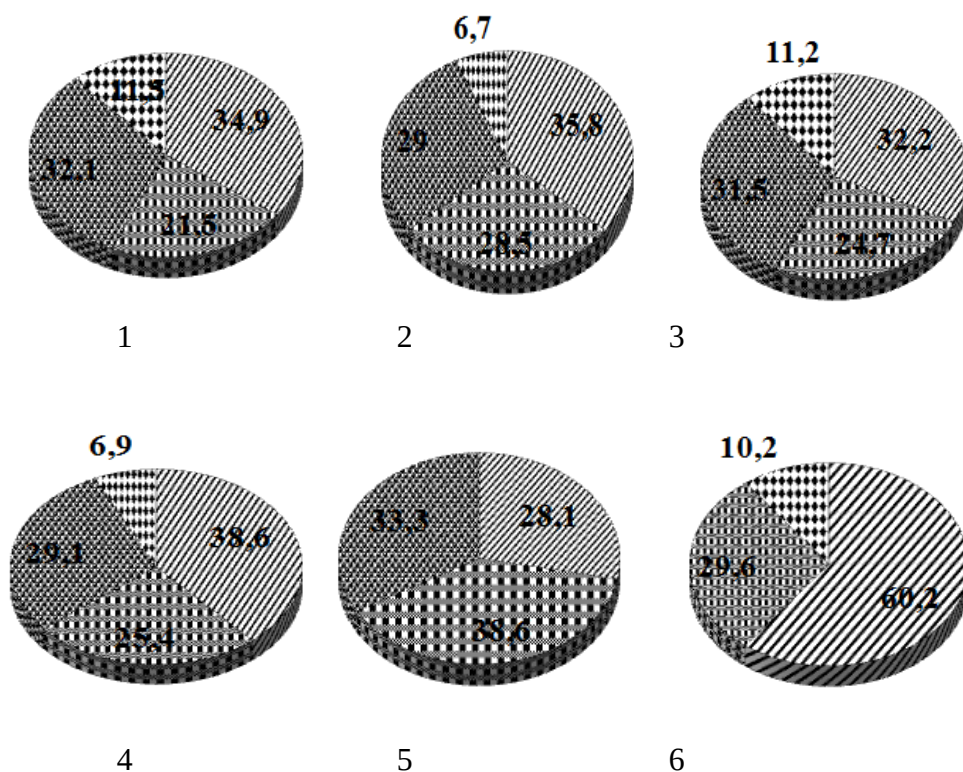


Рис. 1. Співвідношення засобів тренувальної роботи в мікроциклах змагального етапу в першому циклі річної підготовки кваліфікованих футболістів на етапі формувального експерименту.

■ 1 - ЗПВ ; ■ 2 - ПВ; ■ 3 - ЗВ; ■ 4 - СПВ.

1 – 7-денний змагальний (підвідний) мікроцикл; 2 – 7-денний змагальний (відновлювально-підвідний) мікроцикл; 3 – 6-денний змагальний (підвідний) мікроцикл; 4 – 5-денний змагальний (відновлювально-підвідний) мікроцикл; 5 – 4-денний змагальний (підвідний) мікроцикл; 6 – 3-денний змагальний (відновлювально-підтримувальний) мікроцикл.

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

У мікроциклах змагального етапу спостерігалася така тенденція: у змагальних (підвідних) мікроциклах аеробні навантаження складали від 37,2 до 39,2 % (див. табл.2), а у змагальних (відновлювально-підвідних) мікроциклах частка аеробних навантажень була в межах 42,2 – 52,8 %.

У свою чергу, змішані навантаження у змагальних (підвідних) мікроциклах коливалися в межах 49,4 – 60,3%, а у змагальних (відновлювально-підвідних) мікроциклах частка змішаних навантажень складала 40,4 – 48,0 %.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Варто зазначити, що більший обсяг анаеробних навантажень планувався у 6-денних та 7-денних змагальних (від 9,8 до 11,9 %) ніж у 4-денних та 5-денних (від 2,5 до 6,8 %) мікроциклах. Насамперед, це пов'язано з більш тривалою навантажувальною фазою 6-денних та 7-денних змагальних мікроциклах.

Таблиця 2

Обсяг тренувальних навантажень в мікроциклах змагального етапу першого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів.

Мікроцикли	Кількість	Обсяг навантажень, хв. (%)				Усього хв. (%)
		аеробні	змішані	анаеробні алактатні	анаеробні гліколітичні	
Змагальний етап						
7-денний змагальний (підвідний)	1	218 (39,2)	274 (49,4)	32 (5,7)	32 (5,7)	556
7-денний змагальний (відновлювально-підвідний)	5	1505 (42,2)	1715 (48,0)	210(5,9)	140 (3,9)	3570
6 – денний змагальний (підвідний)	1	210 (37,2)	292 (51,7)	35 (6,2)	28 (4,9)	565
5-денний змагальний (відновлювально-підвідний)	2	490 (52,8)	374 (40,4)	32 (3,4)	32 (3,4)	928
4-денний змагальний (підвідний)	2	302 (37,2)	490 (60,3)	20 (2,5)	–	812
3-денний відновлювально-підтримувальний	3	591 (83,5)	45 (6,3)	72 (10,2)	–	708
Усього	14	3316 (46,4)	3190 (44,6)	401(5,6)	232 (3,4)	7139

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).

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Таблиця 3

Обсяг різних видів підготовки кваліфікованих футболістів в мікроциклах змагального етапу першого циклу річної підготовки

Мікроцикли	Кількість	Види підготовки, хв. (%)						Усього хв. загальний обсяг / рухова діяльність
		загальна фізична підготовка	спеціальна фізична підготовка	Техніко-тактична підготовка	ігрова підготовка	теоретична і психологічна підготовка	відновлення	
Змагальний етап								
7-денний змагальний (підвідний)	1	192 (34,5)	64 (11,5)	120 (21,6)	180 (32,4)	480	150	1186/556
7-денний змагальний (відновлювально-підвідний)	5	1175 (32,9)	350 (9,8)	1020(28,6)	1025 (28,7)	2475	975	7020/3570
6-денний змагальний (підвідний)	1	182 (32,2)	63 (11,2)	140 (24,7)	180 (31,9)	315	90	970/565
5-денний змагальний (відновлювально-підвідний)	2	356 (38,4)	64 (6,9)	238 (25,6)	270 (29,1)	780	270	1978/928
4-денний змагальний (підвідний)	2	208 (25,6)	20 (2,5)	314 (38,7)	270 (32,2)	450	120	1382/812
3-денний відновлювально-підтримувальний	3	348 (49,2)	150 (21,1)	210 (29,7)	–	450	450	1608/708
Усього	14	2461 (34,5)	711 (10,0)	2042(28,6)	1925 (26,9)	4950	2055	14144/7139

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

У мікроциклах змагального етапу першого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів ЗФП коливалися в межах від 25,6 до 38,4 %, СФП – від 2,5 до 11,5 %, ТТП – від 21,6 до 38,7 %, ІП – від 28,7 до 33,2 %. Із табл. 3 видно, що практично у всіх змагальних мікроциклах засоби ІП переважають частку засобів ТТП.

Висновок. Отже, побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів на змагальному етапі здійснювалося з урахуванням календаря змагань, кількості мікроциклів, кількості тренувальних днів, тренувальних занять та навчальних, контрольних і календарних ігор, співвідношення засобів тренувальної роботи і тренувальних навантажень різної спрямованості, критеріїв підготовленості гравців. Такий підхід до побудови тренувального процесу дозволив оптимізувати з одного боку цілеспрямовані управлінські впливи, а з іншого, підвищити ефективність у формуванні термінових, відставлених і кумулятивних тренувальних ефектів у поєднанні з удосконаленням техніко-тактичної майстерності гравців.

Список використаних джерел:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К., 1999. – 332 с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра – спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
3. Зеленцов А. М. Моделирование тренировки в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. – Киев: «Альтепрес», 1998. – 216 с.
4. 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 : зб. наук. праць. - Харків, 2009. - № 9. - С. 67-70.
5. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография 2-е изд. / В. М. Костюкевич. – Киев : КНТ, 2016. – 683 с.
6. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів. / В. М. Костюкевич. – Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: збірник наукових праць. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2016. – С. 138-142.
8. Перцухов А. Порівняльний аналіз індивідуальних техніко – тактичних дій футболістів різної кваліфікації / А. Перцухов // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – Львів, 2009. – Вип. 13., Т.1. – С. 226 – 231.
9. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты подготовки футболистов: Учеб. Пособие / Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. - Смоленск., 1997.- 116 с.