

УДК 796.015.31:796.332

*В.А. Стасюк*

## **ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ ДРУГОГО ЦИКЛУ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

У статті висвітлюються дані тривалості окремих занять і мікроциклів, раціональне планування обсягів тренувальних навантажень, співвідношення засобів тренувальної роботи, впродовж підготовчого етапу другого циклу річної підготовки, які б дозволили спортсменам досягти максимальної спортивної форми до відповідальних змагань.

**Ключові слова:** кваліфіковані футболісти, тренувальний процес, засоби тренувальної роботи, тренувальні навантаження, підготовчий етап.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** Побудова тренувального процесу у 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 у підготовчому етапі другого циклу річної підготовки в основному направлена на закладання фундаменту загальної і спеціальної підготовленості спортсменів. Тому, необхідно спланувати тренувальний процес таким чином, щоб дозволити студентам футболістам досягти максимальної спортивної форми до відповідальних змагань.

Швидкий розвиток сучасного спорту зумовлюється необхідністю створення довготривалих програм підготовки кваліфікованого спортивного резерву для професійного спорту. Підходи до розробки та реалізації таких програм в різних видах спорту, в тому числі і в футболі, знайшли теоретико-методологічне обґрунтування в ряді робіт відомих дослідників [В.Н. Платонов, 2004; К.П. Сахновский, 1997; Б.Г. Чирва, 2008]. При цьому слід зазначити спільність їхніх поглядів з принципових позицій теорії багаторічної підготовки спортсменів.

Проблему побудови тренувань з футболу вирішували: В. Бігун, 1999; А. Васильчук, Й. Фалес, С. Ніколаєнко, 2006; Ю.В. Васьков, І.М. Пашков, 2003; К.Л. Віхров, 1990, 2002, 2004; А. Попов, 2000; Є. Столітенко, 2000, 2002; В.В. Шаленко, В.І. Перевозник, 2003 та ін

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; Н.М. Люкшинова, 2003; В.М. Костюкевич, 2006; Г.В. Монаков, 2005; В.Н. Платонов, 2013). Зокрема вивчалась методика тренування футболістів за окремими сторонами їх підготовки (М.А. Годик, 2006; Н.М. Люкшинова, 2003; Г.В. Монаков, 2005; М.С. Полишкіс, 1999), 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). Разом з тим, недостатньо дослідженою залишається проблема побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді з урахуванням специфіки календаря змагань, розробки структури і 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.» по темі «Теоретико-методичні основи індивідуалізації в фізичному вихованні та спорті». Номер державної реєстрації 0112U002001.

**Мета дослідження.** Провести аналіз структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих футболістів підготовчому етапі другого 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.

**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.**

Загальна тривалість другого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів на етапі формування експерименту складала 123 дні, з яких 19 були відведені на підготовчий етап.

Програма другого циклу річної підготовки була розроблена з метою ефективної підготовки і участі у змаганнях з футзалу, як згідно з календарем змагань переважно проводилися у зимові місяці року. Структура і зміст тренувального процесу передбачала особливості змагальної діяльності гравців у футзалі. З іншого боку, передбачалося, що

навантаження за обсягом і інтенсивністю мали бути дещо меншими ніж у першому та третьому циклі річної підготовки, тобто, другий цикл підготовки в певній мірі носив підтримувальний характер. Насамперед, це було обумовлено особливостями календаря змагань студентських футбольних команд, на основі якого, були сплановані дещо коротші перехідні етапи як першого, так і другого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів.

Структура підготовчого етапу другого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів на етапі формувального експерименту складалася із чотирьох мікроциклів у таких послідовності: 5-денний утягувальний; 5-денний ударний; 3-денний відновлювальний; 6-денний підвідний.

Передбачалося, що така програма підготовчого етапу дозволить адаптуватися футболістам до особливостей змагальної діяльності у футзалі.

Протягом 5-денного утягувального мікроциклу було проведено сім неспецифічних тренувальних занять з переважним використанням засобів загальної фізичної підготовки (81,4%).

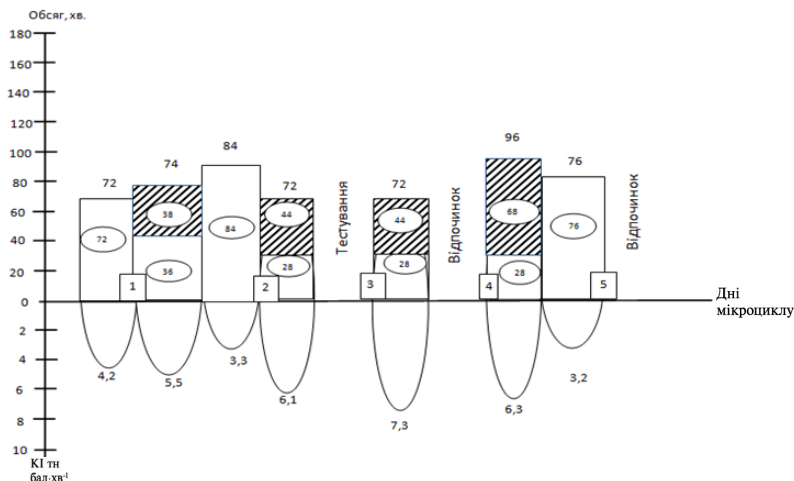


Рис. 1. Обсяг, інтенсивність та спрямованість занять 5-денного утягувального мікроциклу 2-го циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів на етапі формувального експерименту.

□ - аеробні навантаження, ▨ - змішані навантаження.

Коефіцієнт інтенсивності тренувальних навантажень в межах мікроциклу коливався від 3,2 до 7,3 бал·хв<sup>-1</sup> (рис. 1).

Програмою мікроциклу передбачалося хвилеподібність інтенсивності навантажень, з одного боку, і чергування аеробних і змішаних навантажень, з іншого боку.

Протягом 5-денного ударного мікроциклу було проведено вісім тренувальних занять, п'ять із них носили комплексний характер. У порівнянні з попереднім утягувальним мікроциклом засоби ЗФП зменшилися з 81,4 до 44,9 %, з одночасним збільшенням засобів СФП з 18,6 до 25,5 %. Побудова цього мікроциклу на основі комплексного підходу обумовлювалася використанням всіх видів підготовки гравців, поряд із засобами ЗФП і СФП 15,4 % було відведено на техніко-тактичну і 14,2 % – на ігрову підготовку футболістів.

Інтенсивність тренувальних впливів у 5-денному ударному мікроциклі коливався від 4,2 до 9,6 бал·хв<sup>-1</sup>.

Протягом перших двох днів використовувалися вправи анаеробного алактатного, а протягом третього і четвертого – анаеробного гліколітичного впливу. Інтенсивність тренувальних впливів у 5 – денному ударному мікроциклі складала 7,6 бал·хв<sup>-1</sup>.

У четвертий і п'ятий дні мікроциклу використовувалися лише аеробні та змішані навантаження.

Програма 6-денного підвідного мікроциклу передбачала комплексний інтегральний вплив на гравців з метою їх підготовки до офіційних змагань з футболу. Із восьми тренувальних занять мікроциклу шість характеризувалися інтегральним характером, в яких поєднано вирішувалися завдання спеціальної фізичної, техніко-тактичної та ігрової підготовки футболістів. Структура мікроциклу передбачала 37,8 % використання засобів ЗФП, 14,7 % – СФП, 37,5 % – ТП, 10,0 % – Ш.

Інтенсивність тренувальних впливів у мікроциклі планувалася з урахуванням навантажувальної (перших три дні) і підтримувальної (четвертий і п'ятий дні) фаз. Середня інтенсивність першої фази 8,3 бал·хв<sup>-1</sup>, другої – 4,6 бал·хв<sup>-1</sup>, тобто, враховувалося, що фази тренувального процесу протягом мікроциклу, у якій прослідковуються відставлені тренувальні ефекти має характеризуватися інтенсивністю тренувальних впливів на 80 – 60 % менше ніж у фазі, у якій формуються термінові тренувальні ефекти [Волков, 2000; Годик, 2006].

У 6-денному підвідному мікроциклі К.І. т.з. у підтримувальній фазі був на 44,5 % менше ніж у навантажувальній фазі.

Одним із завдань, що вирішувалися на етапі формувального експерименту, було визначення співвідношення засобів тренувальної роботи, навантажень різної спрямованості, видів підготовки футболістів на різних етапах тренувального мікроциклу.

Обсяг засобів тренувальної роботи в мікроциклах у підготовчому етапі другого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів представлений у табл. 1.

Таблиця 1

**Обсяг засобів тренувальної роботи в мікроциклах у підготовчому етапі другого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів.**

Мікроцикли	Кількість	Обсяг засобів, хв. (%)				Усього хв. (%)
		Неспецифічні	Специфічні			
			Загально-підготовчі	Спеціально-підготовчі	Підвідні (допоміжні)	
Підготовчий етап						
5-денний утягувальний	1	676 (100,0)	–	–	–	676
5-денний ударний	1	433 (61,6)	62 (8,8)	108 (15,4)	100 (14,2)	703
3-денний відновлювальний	1	152 (100,0)	–	–	–	152
6-денний підвідний	1	242 (35,7)	72 (10,6)	224 (33,0)	140 (20,7)	678
Усього	4	1503 (68,0)	134 (6,1)	332 (15,0)	240 (10,9)	2209

Як і передбачалося у підготовчому етапі найбільший обсяг засобів тренувальної роботи припадав на виконання не специфічних загально-підготовчих вправ (68,0%), найменше використовувалися спеціально-підготовчі вправи (6,1%), підвідні (допоміжні) вправи склали 15,0%, а загальні – 10,9%. Протягом етапу спостерігалася тенденція зменшення від мікроциклу до мікроциклу (не враховуючи 3-денний відновлювальний мікроцикл). Обсягу загально - підготовчих вправ (із 100,0 до 35,7) і в той же час збільшення частки загально-підготовчих (з 8,8 до 10,6%), підвідних (допоміжних) (з 15,4 до 33,0%) і змагальних (з 14,2 до 20,7%) вправ. Такий підхід до використання засобів тренувальної роботи сприяв оптимальним адаптаційним процесам футболістів у фазі становлення спортивної форми.

В процесі підготовки спортсменів формування тренувальних впливів здійснюється у поєднанні засобів тренувальної роботи і навантажень, що обумовленні різними фізіологічними механізмами забезпечення рухової діяльності [Волков, 2000; Платонов, 2004; 2013]. У табл. 2 представлений обсяг тренувальних навантажень різної спрямованості у підготовчому етапі 2-го циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів.

Таблиця 2

**Обсяг тренувальних навантажень в мікроциклах у підготовчому етапі другого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів.**

Мікроцикли	Кількість	Обсяг навантажень, хв. (%)				Усього хв. (%)
		Аеробні	Змішані	Анаеробні алактатні	Анаеробні гліколітичні	
Підготовчий етап						
5-денний утягувальний	1	490 (72,5)	186 (27,5)	–	–	676
5-денний ударний	1	336 (47,8)	293 (41,6)	38 (5,4)	36 (5,2)	703
3-денний відновлювальний	1	152 (100,0)	–	–	–	152
6-денний підвідний	1	292 (43,1)	298 (43,9)	50 (7,4)	38 (5,6)	678
Усього	4	1270 (57,4)	777 (35,1)	88 (3,9)	74(3,6)	2209

Найбільші тренувальні впливи у підготовчому етапі здійснювалися на основі навантажень аеробної спрямованості, частка змішаних навантажень була на 22,3% меншою і склала 35,1% від загального обсягу навантажень.

Вплив анаеробних навантажень на становлення спортивної форми футболістів був обумовлений 7,5% анаеробних навантажень (3,9% – алактатні та 3,6% – гліколітичні).

Таблиця 3

**Обсяг різних видів підготовки кваліфікованих футболістів в мікроциклах у підготовчому етапі 2-го 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 та психологічна підготовка	
Підготовчий етап							
5-денний утягувальний	1	550(81,3)	126 (18,7)	-	-	120	951/676
5-денний ударний	1	316 (44,9)	179 (25,5)	108 (15,4)	100(14,2)	135	943/703
3-денний відновлювальні	1	152 (100,0)	-	-	-	90	362/152
6-денний підвідний	1	226 (33,3)	88 (12,9)	224 (33,0)	140 (20,8)	315	1093/678

Усього	4	1244 (56,3)	393 (17,8)	332 (15,0)	240 (10,9)	660	560	3429/2209
--------	---	----------------	------------	------------	------------	-----	-----	-----------

Протягом підготовчого етапу спостерігалася тенденція зменшення аеробних і збільшення змішаних і анаеробних навантажень, що впливало на адаптацію гравців до тренувальних і змагальних навантажень.

Обсяг різних видів підготовки кваліфікованих футболістів у мікроциклах другого циклу річної підготовки представлений у табл.3.

У підготовчому етапі обсяг засобів ЗФП складав – (56,3%). Засоби СФП, що використовувалися у підготовчому етапі складали – (17,8%), ТТП – (15,0%) та ІІ – (10,9%).

### **Висновки:**

Отже структура і зміст підготовчого етапу другого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів на етапі формувального експерименту була обумовлена оптимальним становленням їх спортивної форми через поступове збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних впливів з акцентом на інтегральну підготовку у заключному мікроциклі підготовчого етапу.

Такий підхід до побудови тренувального процесу дозволив оптимізувати цілеспрямовані управлінські впливи у поєднанні з удосконаленням техніко – тактичної майстерності гравців.

Таким чином, оптимальне планування засобів тренувальної роботи, тренувальних навантажень різної спрямованості, засобів ЗФП, СФП,ТТП та ІІ через розроблену структуру мікроциклів дозволяє оптимізувати процес підготовки кваліфікованих футболістів.

### **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. Костюкевич В. М. Футбол : навч. посіб. для факультетів фіз. виховання пед. ін-тів і ун-тів / В. М. Костюкевич. – Вінниця: Віноблдрукарня, 1997. – 260 с.
4. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография / В. М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 683 с.
5. 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.

6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
7. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты подготовки футболистов: учеб. Пособие / Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. – Смоленск., 1997. – 116 с.
8. Чирва Б. Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов / Б. Г. Чирва. – М. : ТВТ Дивизион, 2008. – 334 с.

In the article the data length of individual classes and microcycles, rational planning of training loads, correlation means of training, during the preparatory phase of the second cycle of annual training that would allow athletes to achieve maximum fitness to responsible events.

**Key words:** skilled players, training process, means of training, the training load, the preparatory phase.

*Отримано 23.04.17*

УДК 796.075.5-056

*І.І. Стасюк, В.М. Костюкевич*

## **СПІВВІДНОШЕННЯ ЗАСОБІВ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ У ФУТЗАЛІ В МАКРОЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Однією з важливих умов ефективності спортивної підготовки у футзалі є раціональне використання засобів тренувальної роботи.

У поданій статті наведено співвідношення неспецифічних, спеціально-підготовчих, підвідних та змагальних вправ в річному циклі підготовки футзальної команди першої ліги України «Спортлідер+» м. Хмельницький.

Зокрема, в підготовчому періоді річного тренувального циклу розподіл засобів наступний: загально-підготовчі вправи складають 69,2 %, спеціально-підготовчі – 3,2 %, підвідні – 14,7 %, змагальні – 12,9 %.