

- 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 %.

змагальні – 12,9 %. У змагальному періоді 40,2 % – загально-підготовчі вправи, 6,6 % – спеціально-підготовчі, 30,9 % – підвідні та 22,3 % – змагальні. В перехідному періоді загально-підготовчі засоби займають 58,1 %, спеціально-підготовчі – 4,8 %, підвідні – 22,4 % і змагальні – 14,7 %.

Ключові слова: підготовка спортсменів, тренувальний процес, засоби тренувальної роботи.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що більшість робіт фахівців у футзалі присвячені побудові навчально-тренувальних занять з урахуванням спрямованості навантаження [10], технічної і тактичної підготовки [11, 13], фізичної підготовки [12], змагальної діяльності та підготовки до неї [14], тестуванню [3].

Аналіз змісту проведених досліджень дозволяє стверджувати, що проблема розподілу засобів тренувальної роботи у футзалі в річному циклі підготовки є невирішеною і досить актуальною [7-9]. Вирішення даного питання дозволить оптимізувати тренувальний процес та надасть можливість для подальшого дослідження в даному напрямку.

Мета дослідження – визначити співвідношення засобів тренувальної роботи кваліфікованих футзалістів відповідно до періодів підготовки.

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Учасниками експерименту були гравці команди І ліги України «Спортлідер+» м. Хмельницький.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз календаря змагань для команд першої ліги дозволив зробити декілька висновків. Перший з яких свідчить про те, що на відміну від інших командних ігрових видів спорту змагальний період у футзалі для команд першої ліги триває лише шість місяців [8]. Наприклад, в футболі, при одноцикловому річному макроциклі, змагальний період триває 9 – 10 місяців [1]. З іншого боку, такий календар змагань дозволяє збільшити тривалість підготовчого періоду, що, в свою чергу, передбачає достатню базу підготовку гравців [7, 10].

Побудова тренувального процесу гравців у підготовчому періоді обумовлена, з одного боку, календарем змагань, а з іншого – основними завданнями [2, 5, 6].

Виходячи із завдань підготовчого періоду, а саме – сприяння становленню спортивної форми, створення базового фундаменту під-

готовленості гравців, поступової адаптації до змагальної діяльності, підготовчий період був проведений з серпня по жовтень і складався з двох етапів: загально-підготовчого і спеціально-підготовчого [7].

На загально-підготовчому етапі основними засобами тренувальної роботи були вправи атлетичного характеру, кроси, фартлек, вправи алактатного та гліколітичного спрямування, техніко-тактичні та ігрові вправи.

Перерозподіл засобів тренувальної роботи здійснювався з такою умовою, щоб від мікроциклу до мікроциклу зменшувалося використання загально-підготовчих вправ і збільшувалися підвідні та змагальні вправи (рис. 1). Така програма підготовки гравців на загально-підготовчому етапі дозволила підготувати їх до більш напружених і специфічних навантажень на спеціально-підготовчому етапі.

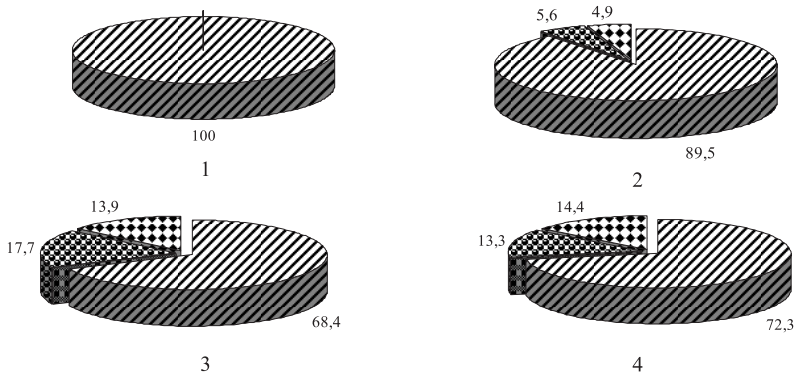


Рис. 1. Співвідношення засобів тренувальної роботи в мікроциклах загально-підготовчого етапу підготовки кваліфікованих гравців у футзалі, %: 1 – 1-й 7-денний втягувальний мікроцикл; 2 – 2-й 7-денний втягувальний мікроцикл; 3 – 1-й 7-денний ударний мікроцикл; 4 – 2-й 7-денний ударний мікроцикл

▨ – загально-підготовчі вправи; ▩ – спеціально-підготовчі вправи; ■ – підвідні вправи; ▤ – змагальні вправи.

Спеціально-підготовчий етап складався з двох мезоциклів – контрольно-підготовчого та передзмагального. Планування тренувальної роботи в мікроциклах цього етапу здійснювалося виходячи з основних завдань: адаптації гравців до змагальних навантажень; удосконаленні техніки гри в умовах наближених до змагальних; удосконаленні техніко-тактичних взаємодій гравців у фазах володіння м'ячем та відбору м'яча; підвищенні рівня фізичної та функціональної підготовленості футзалістів, який дозволить їм ефективно брати участь у змагальній діяльності; формуванні психологічної стійкості гравців до

напруженої тренувальної і змагальної діяльності; формуванні основного та стартового складу команди.

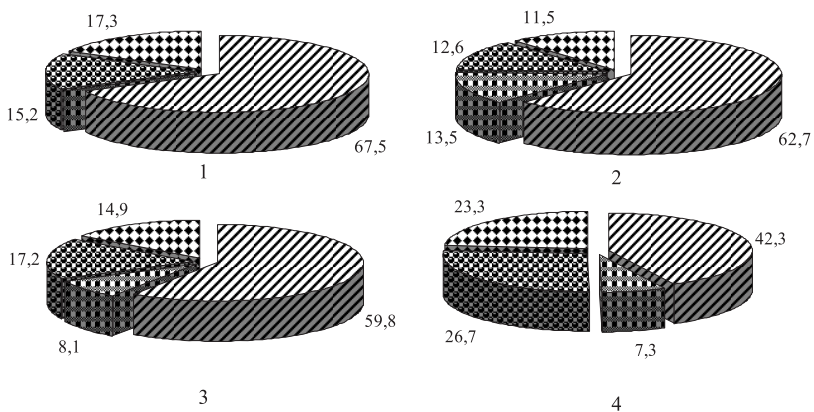
Тренувальна робота у контрольно-підготовчому і передзмагальному мезоциклах ґрунтувалася на попередній підготовці гравців протягом загально-підготовчого етапу. В той же час, використання засобів тренувальної роботи було сплановано логічно послідовно через перерозподіл загально-підготовчих, спеціально-підготовчих, підвідних і змагальних вправ (рис. 2).

Головною особливістю побудови тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту в змагальному періоді є календар змагань. У залежності від нього планується програма підготовки гравців у мезо- і мікроциклах, а також протягом окремих тренувальних занять [1, 4].

Достатньо тривалий змагальний період потребував використання різноманітних засобів тренувального процесу для підтримання рівня спортивної форми. Тому структуру кожного змагального мезоциклу складала не лише змагальні і відновлювальні мікроцикли, але й міжігрові, в яких вирішувалися завдання підтримання фізичної та функціональної підготовленості гравців [8].

Протягом усього спеціально-підготовчого етапу спостерігалася тенденція до зменшення загально-підготовчих вправ і збільшення спеціально-підготовчих, підвідних і змагальних вправ. Подібний перерозподіл навантажень різної спрямованості залежить від тренувальних засобів, що використовувалися протягом підготовчого періоду.

Використання тренувальних засобів відбувалося у такому співвідношенні: 69,2 % – неспецифічні вправи; 3,2 % – спеціально-підготовчі; 14,7 % – підвідні; 12,9 % – змагальні вправи.



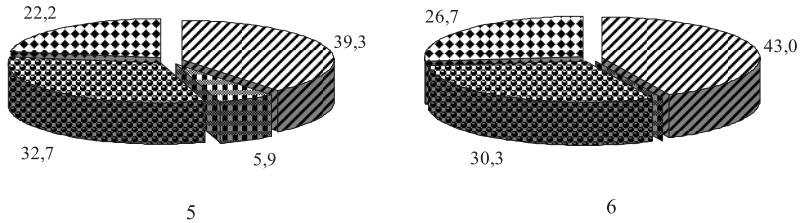


Рис. 2. Співвідношення засобів тренувальної роботи в мікроциклах спеціально-підготовчого етапу підготовки кваліфікованих гравців у футзалі, % : 1 – 1-й 7-денний ударний; 2 – 2-й 7-денний ударний; 3 – 3-й 5-денний ударний; 4 – 1-й 5-денний підвідний; 5 – 2-й 5-денний підвідний; 6 – 3-й 5-денний підвідний мікроцикли
 [] – загально-підготовчі вправи; [] – спеціально-підготовчі вправи; [] – підвідні вправи; [] – змагальні вправи.

Варто зазначити, що на фоні збереження інтенсивності тренувальних навантажень у міжігрових мікроциклах в більшій мірі використовуються засоби загальної фізичної підготовки та атлетична підготовка.

Усього в змагальному періоді неспецифічні засоби тренувальної роботи кваліфікованих гравців у футзалі склали 40,2 %, специфічні засоби – 59,8 %, в т.ч. спеціально-підготовчі – 6,6 %, підвідні – 30,9 % і змагальні – 22,3 % (рис. 3).

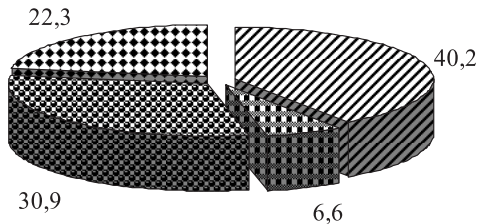


Рис. 3. Співвідношення засобів тренувальної роботи кваліфікованих гравців у футзалі протягом змагального періоду, %:
 [] – загально-підготовчі вправи; [] – спеціально-підготовчі вправи; [] – підвідні вправи; [] – змагальні вправи

Побудова тренувального процесу гравців протягом перехідного періоду обумовлювалася завданнями, що вирішуються на цьому етапі річного макроциклу. До яких відносяться: повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних етапів, підтримання на певному рівні тренуваності для забезпечення оптимальної готовності спортсменів до початку наступного макроциклу, повноцінне фізичне і психологічне відновлення [9].

Співвідношення засобів тренувальної роботи гравців в кожному із мезоциклів і загалом у перехідному періоді представлено на рис. 4.

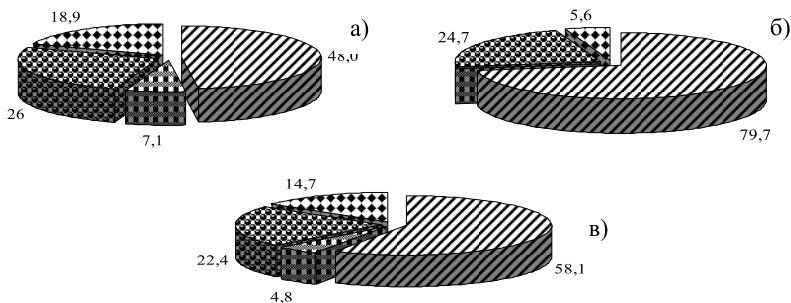


Рис. 4. Співвідношення засобів тренувальної роботи кваліфікованих гравців у футболі протягом перехідного періоду, %:

а) – міжігровий мезоцикл; б) – відновлювальний мезоцикл; в) – загалом за перехідний період;

■ – загально-підготовчі вправи; ■ – спеціально-підготовчі вправи; ■ – підвідні вправи; ■ – змагальні вправи.

Слід звернути увагу на значне збільшення (з 48,0 до 79,7 %) використання загально-підготовчих вправ у відновлювальному мезоциклі у порівнянні з міжігровим мезоциклом перехідного періоду. В той же час, у відновлювальному мезоциклі практично не використовувалися спеціально-підготовчі вправи, а змагальні вправи склали лише 5,6 % (див. рис. 4).

Висновки

Визначено співвідношення засобів тренувальної роботи протягом річного макроциклу. Найбільшу частку в процесі підготовки складають загально-підготовчі вправи (52,2 %), серед спеціальних засобів підготовки значний час відводиться на підвідні (допоміжні) – 24,6 % і змагальні вправи – 17,9 %, залишок склали спеціально-підготовчі вправи – 5,3 %.

Отримані результати свідчать про розподіл засобів тренувальної роботи лише для гравців команди 1-ої ліги відповідно до календаря змагань. Для команди Екстра-ліги цілком вірогідним буде інше співвідношення тренувальних засобів і навантажень, а саме: збільшення частки спеціально-підготовчих, підвідних (допоміжних) і змагальних вправ. Таке передбачення є цілком логічним з точки зору кваліфікації команд 1-ї ліги та Екстра-ліги.

Список використаних джерел

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты [текст] : учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – [5-е изд., испр. и доп.]. – М. : Советский спорт, 2010. – 310 с.
3. Маевский К. В. Методика интегральной подготовки юных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале) с акцентом на развитие функции внимания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / К. В. Маевский. – Волгоград, 2012. – 24 с.
4. Мутко В. Л. Мини-футбол – игра для всех [текст] / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – [2-е изд.]. – М. : Советский спорт, 2008. – 264 с.
5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: ученик [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. Лит., 2015. – КН. 1. – 680 с.
7. Стасюк І. І. Особливості побудови тренувального процесу футзальної команди в підготовчому періоді / І. І. Стасюк // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : П. С. Атаманчук (відп. ред.) та ін.]. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. – Вип. 4. – С. 193-199.
8. Стасюк І. І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі протягом змагального періоду / І. І. Стасюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – №8. – С. 99-106.
9. Стасюк І. І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі протягом перехідного періоду / І. І. Стасюк // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : П. С. Атаманчук (відп. ред.) та ін.]. – Кам'янець-Подільський : Кам'я-

- нець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. – Вип. 6. – С. 219-225.
10. Харламов А. А. Структура и содержание подготовки студенческой команды по мини-футболу в годичном цикле занятий : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. А. Харламов. – Тула, 2011. – 26 с.
 11. Lozano Javier (seleccionador nacional de futbol sala). Experiencias taticas / J. Lozano. – Primeraedicion. – 1995. – 128 s.
 12. Nuccorini, A. «IL Calcio a5». Prinepi E Sviluppi / Societa stampa sportive. – Roma, 2002. – 222 c.
 13. Striz Michal. Technico-takticke skusenosti vydava : komise futsalu cmfs, futsalove metodiky / M. Striz. – 2007. – 70 s.
 14. Teiada Jesus Velasco. Entrenamiento de base en futbol sala fundamentos teóricos yaplicaciones practicas Editorial paidotribo / J. Teiada, J. Penas. – 2003. – 295 s.

One of the important conditions for efficiency of sports training in futsal is a rational use of means of training.

This article deals with relationship of non-specific, specific preparatory, subsidiary and competitive exercises in the annual cycle of training of the Futsal team of the first league of Ukraine «Sportlerleader+», Khmel'nitsky.

In particular, distribution of the following means in the preparatory period of the annual cycle of training is as follows: general preparatory exercises comprise 69.2%, specific preparatory – 3.2 %, subsidiary – 14.7 %, competitive – 12.9 %. In the competitive period we have such results: 40.2% – general preparatory exercises, 6,6 % – specific preparatory, 30,9 % – subsidiary and 22.3%, – competitive. In the transition period they are the following: general preparatory means are 58,1 %, specific preparatory – 4.8 %, subsidiary – 22.4% and competitive – 14.7 %.

Key words: athletes' training, the training process, means of training.

Отримано 30.04.17