УДК 796.332.015

І. І. Стасюк

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ГРАВЦІВ У МІНІ-ФУТБОЛІ ПРОТЯГОМ ПЕРЕХІДНОГО ПЕРІОДУ

У статті розглянуто структуру і зміст перехідного періоду, який складається з двох мезоциклів – міжігрового та перехідного, визначено обсяг засобів тренувальної роботи і їх співвідношення в мікроциклах, відображено обсяг тренувального навантаження різної спрямованості та їх співвідношення в мікроциклах.

Ключові слова: тренувальний процес, засоби тренувальної роботи, мезоцикл, мікроцикл, структура спортивної підготовки, міні-футбол.

Постановка проблеми. Побудова тренувального процесу гравців протягом перехідного періоду обумовлювалася завданнями, що вирішуються на цьому етапі річного макроциклу. До них відносяться: повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних етапів, підтримання на певному рівні тренованості для забезпечення оптимальної готовності спортсменів до початку наступного макроциклу, повноцінне фізичне і психологічне відновлення [12].

Мета дослідження – визначення структури і змісту перехідного періоду в міні-футболі у команди І ліги України.

Організація дослідження – дослідження проводилося на базі команди першої ліги України з міні-футболу «Фортеця» (Кам'янець-Подільський).

Результати дослідження та їх обговорення. Варто зазначити, що перехідний період річного макроциклу гравців футзальної команди першої ліги тривав 90 днів (біля 3-хмісяців), що обумовило протягом цього періоду спланувати і провести два мезоцикли – міжігровий і відновлювальний (*рис. 1*).

Метою міжігрового мезоциклу було підтримання на достатньо високому рівні фізичної і функціональної підготовленості гравців та на цьому фоні удосконалення техніко-тактичної майстерності. Тому у цьому мезоциклі використовувалися практично всі засоби спортивного тренування, в т.ч. атлетична і кросова підготовка. Окрім цього, в кожному між ігровому мікроциклі планувалися і проводилися 1-2 контрольні гри, що дозволило збільшити загальний обсяг змагальної практики гравців протягом спортивного сезону.

Протягом між ігрового мезоциклу у перехідному періоді використовувалися лише 7-денні між ігрові мікроцикли, в кожному з яких було проведено 11 тренувальних занять, в т.ч. 2 з великим, 6 з середнім і 3 з малими навантаженнями. Співвідношення тренувальної роботи в цих мікроциклах було таке: загальна фізична підготовка – 34,6%, спеціальна фізична підготовка – 10,0%, техніко-тактична підготовка – 28,9%, ігрова та змагальна підго-

© І. І. Стасюк, 2013

товка – 26,9%. Таке співвідношення засобів тренувальної роботи в між ігрових мікроциклах розглядалося нами як модельне для гравців даного рівня кваліфікації щодо підтримання рівня спортивної форми.

ПЕРЕХІДНИЙ ПЕРІОД (з 1 травня по 31 липня)												
МЕЗО-ЦИКЛИ	Міжігровий (з 1 травня по 24 травня)									Відновлювальний (з 25 червня по 31 липня)		
МІКРО-ЦИКЛИ	1-й 7-денний міжігровий	2-й 7-денний міжігровий	1-й 3-денний відновлювальний	3-й 7-денний міжігровий	4-й 7-денний міжігровий	5-й 7-денний міжігровий	2-й 3-денний відновлювальний	6-й 7-денний міжігровий	3-й 3-денний відновлювальний	1-й 7-денний відновлювальний	2-й 7-денний відновлювальний	Активний відпочинок (23 дні)

Рис. 1. *Структура перехідного періоду підготовки висококваліфікованих гравців у міні-футболі (перша ліга)*

Необхідно уточнити, що такий підхід до побудови перехідного періоду був обумовлений, в першу чергу, календарем змагань, який для команд першої ліги є, на наш погляд, не зовсім збалансованим відповідно до положень теорії періодизації спортивного тренування[10; 12], в т.ч. у командних ігрових видах спорту [7; 15; 17]. Доречно було б розширити календар змагань з міні-футболу для команд першої ліги України, змінивши саму систему проведення змагань. Це дозволило б застосувати замість одноциклової двохциклову систему побудови тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі протягом року.

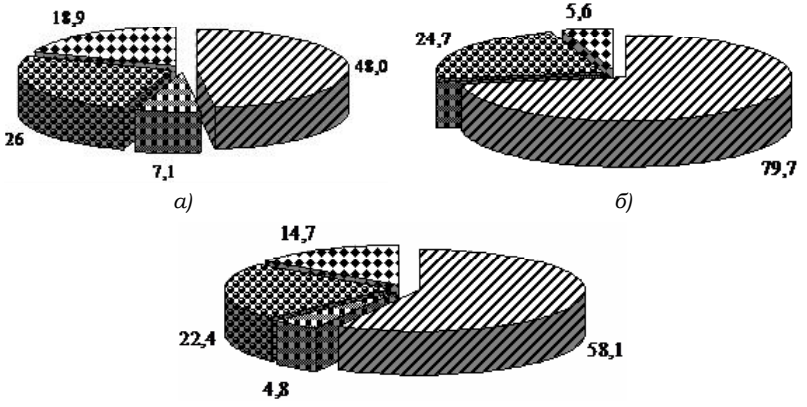
Обсяг засобів тренувальної роботи гравців команди першої ліги протягом мезоциклів і мікроциклів перехідного періоду представлено в *табл. 1*, в якій показано як у перехідному періоді формувалося фізичне навантаження: найбільше використовувалися загально-підготовчі специфічні вправи – 58,1%, специфічні вправи склали 41,9%, в т.ч. спеціально-підготовчі – 4,8%, підвідні – 22,4%, змагальні – 14,7%.

Співвідношення засобів тренувальної роботи гравців в кожному із мезоциклів і усього у перехідному періоді представлено на *рис. 2.* Слід звернути увагу на значне збільшення (з 48,0 до 79,7%) використання загально-підготовчих вправ у відновлювальному мезоциклі у порівнянні з між ігровим мезоциклом перехідного періоду. В той же час, у відновлювальному мезоциклі практично не використовувалися спеціально-підготовчі вправи, а змагальні вправи складали лише 5,6%.

Таблиця 1

Обсяг засобів тренувальної роботи в мікроциклах перехідного періоду підготовки висококваліфікованих гравців у міні-футболі

Мікроцикли	К-сть днів	Обсяг засобів, хв. (%)				Усього
		неспеци-фічні	специфічні			
		загально-підготовчі	спеціаль-но-підго-товчі	підвідні	змагальні	
Міжігровий мезоцикл						
7-денний міжігро-вий	6	2316 (42.9)	432 (8,2)	1560(28,9)	1080 (200)	5368
3-денний віднов-лювальний	2	290 (100)	–	–	–	290
7-денний віднов-лювальний	1	320 (77,4)	–	30 (7,0)	80 (18,6)	430
Усього	9	2926 (48,0)	432 (7,1)	1590(26,9)	1160(18,9)	6108
Відновлювальний мезоцикл						
7-денний віднов-лювальний	2	640 (74,4)	–	60 (7,0)	160 (18,6)	860
7-денний віднов-лювальні протягом активного відпо-чинку (відпустки)	3	1635 (81,9)	–	360 (18,1)	–	1995
Усього	5	2275 (79,7)	–	420 (14,7)	160 (5,6)	2855
Усього за перехід-ний період	14	4501 (58,1)	432 (4,8)	2010 22,4)	1320(14,7)	8963



а) *б)* *в)*

Рис. 2. *Співвідношення засобів тренувальної роботи висококваліфікованих гравців у міні-футболі протягом змагального періоду, %:*

а) – між ігровий мезоцикл; б) – відновлювальний мезоцикл; в) – усього за перехідний період;

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

Використання різних засобів тренувальної роботи вплинуло на обсяг (*табл. 2*) і співвідношення (*рис. 3*) тренувальних навантажень різної спрямованості.

Таблиця 2

Обсяг тренувальних навантажень різної спрямованості в мікроциклах перехідного періоду підготовки висококваліфікованих гравців у міні-футболі

Мікроцикли	К-сть	Обсяг навантажень, хв. (%)				Усього
		аеробне	змішане	анаеробне алактатане	анаеробне гліколітичне	
Міжігровий мезоцикл						
7-денний міжігровий	6	2610(48,4)	2418(45,0)	180 (3,3)	180(3,3)	5388
3-денний відновлювальний	2	290(100)	–	–	–	290
7-денний відновлювальний	1	285(66,2)	145(33,8)	–	–	430
Усього	9	3185(52,3)	2563(41,9)	180 (2,9)	180(2,9)	6108
Відновлювальний мезоцикл						
7-денний відновлювальний	2	570(66,2)	290(33,8)	–	–	860
7-денний відновлювальні протягом активного відпочинку (відпустки)	3	1575(79,3)	420(20,7)	–	–	1995
Усього	5	2145(75,1)	710(24,9)	–	–	2855
Усього за перехідний період	14	5330(52,5)	3273(36,5)	180 (2,0)	180(2,0)	8963

У міжігровому мезоциклі перехідного періоду найбільше були задіяні аеробні механізми забезпечення рухової діяльності гравців (від 48,4 до 66,2%). Аеробно-анаеробні навантаження в цьому мезоциклі коливалися в межах від 33,8 до 45,0%. Що стосується анаеробних навантажень, то вони використовувалися у між ігрових мікроциклах і складали 6,6%, в т.ч. 3,3% – анаеробні алактатні та 3,3% – анаеробні гліколітичні.

Зовсім інше співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості було використано у відновлювальному мезоциклі, в якому анаеробні навантаження практично не використовувалися, а аеробні та змішані навантаження склали відповідно 75,1 та 24,9% (див. *рис. 3*).

У перехідному періоді завжди виникає проблема тренувальних впливів на організм спортсменів під час активного відпочинку. Цілком зрозуміло, що ці впливи мають плануватися. Тому була розроблена орієнтовна структура та зміст тижневих мікроциклів протягом відпустки гравців у перехідному періоді річного макроциклу (*табл. 3*).

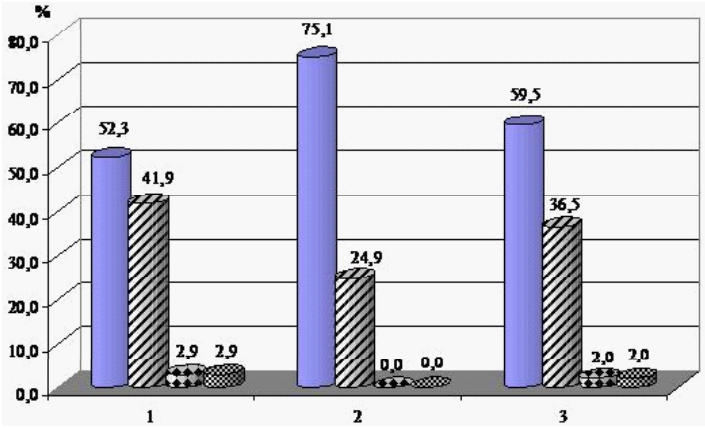


Рис. 3. *Співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості у перехідному періоді підготовки висококваліфікованих гравців у міні-футболі: 1 – міжігровий мезоцикл; 2 – відновлювальний мезоцикл; 3 – усього за перехідний період;*

■ – аеробне навантаження; ◪ – змішане навантаження; ◨ – анаеробне алактатне навантаження; ▩ – анаеробне гліколітичне навантаження.

Таблиця 3

Орієнтовна структура та зміст тижневих мікроциклів протягом відпустки у перехідному періоді підготовки висококваліфікованих гравців у міні футболі (індивідуально-самостійна робота)

Види та засоби індивідуально-самостійної роботи		Дні тижня							Усього
		понеділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця	субота	неділя	
Загально-розвиваючі вправи (зарядка), хв.		45 [2-6]	45 [2-6]	45 [2-6]	45 [2-6]	45 [2-6]			225
Атлетизм, хв.		15 [3-5]	15 [3-5]		15 [3-5]	15 [3-5]			60
Аеробіка, хв.				60 [3-7]					60
Спортивні та рухливі ігри, хв.			60 [4-8]		60 [4-8]				120
Плавання, хв.				60 [3-6]			60 [3-6]		120
Кросова підготовка	3 км, хв.					15[8] – 1-й тиждень			15
	5 км, хв.					25[10] – 2-й тиждень			25
	8 км, хв.					40[10] – 3-й тиждень			40
	10 км, хв.					50[10] – 4-й тиждень			50
Усього		60	120	165	120	75-110	60		715

Примітка: зверху справа біля кожної хвилини показана інтенсивність у балах

Гравцям пропонувалося виконання певних видів тренувальної роботи за днями тижневого мікроциклу. В понеділок – загально-розвиваючі вправи і атлетизм, у вівторок – загально-розвиваючі вправи, атлетизм, спортивні та рухливі ігри, у середу – загально-розвиваючі вправи, аеробіка, плавання, у четвер – загально-розвиваючі вправи, атлетизм, спортивні рухливі ігри, у п'ятницю – загально-розвиваючі вправи, атлетизм, кросова підготовка. (1-й тиждень – 15 хв., ЧСС 150-156 уд·хв.$^{-1}$; 2-й тиждень – 25 хв., ЧСС 156-162 уд·хв.$^{-1}$; 3-й тиждень – 40 хв., ЧСС 162-168 уд·хв.$^{-1}$) у суботу – плавання, у неділю – відпочинок.

Тобто, нами був використаний підхід з широким використанням засобів активного відпочинку, а також неспецифічних навантажень, що дозволяє забезпечувати підтримку основних компонентів тренованості спортсменів [7; 12].

Висновки:

1. Структура перехідного періоду складається з двох мезоциклів – міжігрового і відновлювального. До першого входять міжігрові і відновлювальні мікроцикли, до другого – лише відновлювальні мікроцикли.
2. Визначено співвідношення засобів тренувальної роботи: загально-підготовчі неспецифічні – 58,1%, специфічні вправи склали 41,9%, в т.ч. спеціально-підготовчі – 4,8%, підвідні – 22,4%, змагальні – 14,7%
3. Встановлено співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості: аеробне навантаження – 59,5%, змішане навантаження – 36,5%, анаеробне алактатне навантаження – 2%, анаеробне гліколітичне навантаження – 2%.

Список використаних джерел:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М. : Советский спорт, 2006. – 224 с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К., 1999. – 332 с.
3. Веревкин М.П. Мини-футбол на уроке физической культуры [Текст] : уч.-метод. пособие / М.П. Веревкин. – 2-е изд. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Вознюк Т.В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості на перед змагальному етапі підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / Т.В. Вознюк. – Львів, 2006. – 21 с.
6. Джус О.Н. Планирование учебно-тренировочного процесса футболистов / О.Н. Джус. – К. : Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. – 104 с.
7. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.
8. Левчук В.Є. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти : метод. посіб. / В.Є. Левчук. – Львів : Українські технології, 2006. – 116 с.

9. Максименко И.Г. Соревновательная тренировочная деятельность футболистов : монография / И.Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2009. – 258 с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной подготовки / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
11. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – М. : Советский спорт, 2005. – 288 с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое значение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
13. Савин В.П. Хоккей : учебник для ин-тов физ. культуры / В.П. Савин. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.
14. Соломонко В.В. Футбол / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 2005. – 194 с.
15. Тюленьков С.Ю. Футбол в зале: система подготовки / С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 86 с.
16. Фалес Й.Г. Тестування у футболі та міні-футболі : метод. посіб. / Й.Г. Фалес, В.Є. Левчук. – Львів : Українські технології, 2005. – 112 с.
17. Федотова Е.В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / Е.В. Федотова. – Казань : Логос Центр, 2007. – 630 с.

The paper presents the structure and content of the transition, which consists of two mesa cycle – between playing and transition. In turn, the game between mesa cycle included in a six weekly toll stickers between playing and three three-day recovery micro cycle, transitional mesa cycle same – two weekly toll stickers recovery micro cycle and leisure. Also in the article the amount of training work and their relationships in micro cycle, shows the amount of training load different directions and their ratio in the micro cycle.

Key words: training, means training work, mesa cycle, micro cycle, the structure of training.

Отримано: 11.09.2013

УДК 796.035.01–057.875–055.2

В. О. Тищенко, С. Г. Жестков

ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ ЗВ'ЯЗКИ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

У статті проведено порівняльний аналіз фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості студентів Запорізького національного університету. В статті обґрунтовано форми і методи управління процесом фізичного виховання студентів університету для зростання фахового рівня майбутніх спеціалістів.

Ключові слова: управління, процес, фізичне виховання, студенти.

Постановка проблеми. XXI століття в усіх сферах життєдіяльності людини й суспільства висуває нові, раніше не відомі, завдання. Це ставить перед людиною, а значить і перед освітою – сферою, що готує молодь до майбутнього життя – небачені раніше вимоги та водночас створює для освіти нові можливості.

© В. О. Тищенко, С. Г. Жестков, 2013