

13. Соломонко В. В. Футбол : підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 1997. – 288 с.
14. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов : автореф. дис. ... докт. пед. наук: спец. 13.00.04. / С.Ю. Тюленьков. – М., 1996. – 44 с.
15. Шамардин В.Н. Исследование физических нагрузок юных футболистов (15-17 лет) в годовом цикле тренировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Н. Шамардин. – М., 1980. – 21 с.

In the article given to materials research, which characterize the change of indices of basic physical properties and parameters technical training football players with qualifications from grade III to master of sports on during the annual macrocycle. There are peak values of physical and technical preparedness of the players from grade III to master of sport, to ensure the growth of sportsmanship in the process of training with a focus on the most relevant for each classification of degrees of motor abilities of athletes.

Key words: structure of physician and technical states, cycle of the year, testing, highest meanings.

Отримано 5.09.2011

УДК 796.015.31:796.332

I. I. Стасюк

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТЗАЛЬНОЇ КОМАНДИ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Успішність виступу футзальної команди в кожному спортивному сезоні багато в чому залежить від науково обґрунтованого і ефективного планування навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки. Підготовчий період в макроциклі займає одну з ключових структурних утворень, бо саме в ньому закладається стабільність майбутніх спортивних результатів в змаганнях. Даний період має власну зі своїми специфічними особливостями структуру, яка сформована виходячи з фізіологічних, технічних, тактичних, психологічних вимог міні-футболу.

Ключові слова: макроцикл, мезоцикл, мікроцикл, навчально-тренувальний процес.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Міні-футбол на Україні розвивається швидкими темпами – національна і молодіжна збірні країни на рівних конкурують з провідними збірними світу, вітчизняні клуби постійно приймають участь в європейських кубках, регулярно проводяться чемпіонати, Кубок України як серед чоловіків так і серед жінок, проводяться змагання між дітьми різного віку. Але не дивлячись на прогрес даного виду спорту більшість тренерів зіштовхуються з проблемою відсутності науково-методичної літератури, яка могла би посприяти вирішенню різних питань щодо вдосконалення побудови навчально-тренувального процесу.

В інших видах спорту, побудові навчально-тренувального процесу різними фахівцями присвячено чимало робіт [4; 8; 9; 10; 11]. За на-

уковими працями даних авторів річний цикл підготовки складається з трьох періодів: підготовчого, змагального і перехідного. На нашу думку саме підготовчому періоду слід приділяти особливу увагу.

Мета дослідження – визначити структуру підготовчого періоду футзальної команди в річному тренувальному циклі.

Організація дослідження – дослідження проводилося на команді першої ліги України «Фортеця» (Кам'янець-Подільський) при підготовці до сезону.

Результати дослідження та їх обговорення. Підготовчий період відіграє важливу роль у підготовці спортсменів до змагального періоду. В ньому закладається фундамент загальної і спеціальної підготовленості.

Так М.Г. Озолін [9] зазначає, що підготовчий період має виключно важливе значення, в якому закладається загальний і спеціальний фундамент для спеціальної підготовки в змагальному періоді. На думку В.В. Соломонка [12] підготовчий період є вирішальним для виконавчої майстерності команд в змагальному періоді.

Проаналізувавши роботи ряду авторів [6; 8; 10; 11] підготовчий період має певну власну структуру – етапи, мезо- і мікроцикли. Етапи поділяються на загально-підготовчий і спеціально-підготовчий. Робота в них спрямована на розвиток загальної і спеціальної підготовки, закладаються базові основи техніко-тактичної підготовки. Основу даних етапів складають мезоцикли.

Розрізняють наступні мезоцикли [8]:

- втягуючі мезоцикли – основним завданням є поступове підведення спортсменів до ефективної специфічної тренувальної роботи.
- базові мезоцикли – в них проводиться основна робота по підвищенню функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвитку фізичних здібностей, становлення технічної, тактичної і психологічної підготовленості.
- контрольно-підготовчі мезоцикли – синтезуються (відносно до специфіки змагальної діяльності) можливості спортсмена, що були досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка.
- передзмагальні мезоцикли – призначені для виправлення незначних недоліків, що були виявлені під час підготовки спортсмена, вдосконалення його технічних можливостей.

В підготовчому періоді для спортивних ігор характерна наступна структура мезоциклів [11]:

- втягуючий мезоцикл – до нього входять два втягуючих і один відновлювальний мікроцикл;
- базовий розвиваючий – два ударних і один відновлювальний мікроцикл;
- базовий стабілізуючий – два ударних і один відновлювальний мікроцикл;
- передзмагальний – один ординарний, один підвідний і один відновлювальний мікроцикл.

Зокрема у футболі В.М. Костюкевич [6] розглядає наступні мезоцикли:

- ✓ втягуючий – основним завданням є забезпечення поступового підведення всіх систем організму до виснажливої фізичної роботи і підвищення їх функціонального стану після відносно тривалого відпочинку;

- ✓ базовий розвиваючий – робота спрямована на вдосконалення фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки футболістів. Побудова тренувальних занять відрізняється від втягуючого мезоцикла головним чином об'ємом і змістом тренувального навантаження. Зміст тренувальних мікроциклів набуває специфічний характер за рахунок включення засобів і методів підготовки більш адекватних до футболу;

- ✓ базовий стабілізуючий характеризується збільшенням тренувальних занять, що будуть спрямовані техніко-тактичній та ігровій підготовці. Техніко-тактична підготовка проводиться у вигляді адаптаційних тренувальних занять в поєднанні зі спеціальною фізичною підготовкою. Динаміка навантажень на тренувальних заняттях хвилеподібна, де стимуляційна фаза припадає на 1, 2, 3, 5 і 6, а відновлювальна на 4 і 7 дні мікроцикла. Як правило, в даному мезоциклі поряд з фізичною, техніко-тактичною і ігровою підготовкою проводяться також контрольні ігри;

- ✓ передзмагальний – завершує підготовку команди до першого змагального циклу ігрового сезону. Підготовка футболістів набуває «інтегрального» характеру. Особливого значення набуває тактична і психологічна підготовка. На даному етапі проводиться найбільша кількість контрольних ігор. Також не слід забувати про збереження досягнутого рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Підрозділом мезоциклів є мікроцикли. В підготовчому періоді розрізняють наступні типи мікроциклів [10]:

- ✓ втягуючі мікроцикли – спрямовані на підведення організму до напруженої тренувальної роботи;

- ✓ ударні мікроцикли – основним завданням є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсмена, вирішення основних задач техніко-тактичної, фізичної, психологічної і інтегральної підготовки;

- ✓ відновлювальні мікроцикли – їх завданням є забезпечення оптимальних умов для протікання відновлювальних і адаптаційних процесів в організмі спортсмена;

- ✓ підвідні мікроцикли – спрямовані безпосередньо на підготовку спортсмена до змагань;

- ✓ змагальні мікроцикли – будуються відповідно до програми змагань, пік навантаження – це самі змагання.

На думку М.Г. Озоліна [9] мікроцикли мають класифікуватися наступним чином:

- ◇ МЦ-1 (базовий – в основному вирішуються завдання ЗФП);
- ◇ МЦ-2 (втягуючий, призначений для поступового збільшення навантаження і обережного підходу до зазначених величин);

- ◇ МЦ-3 (навчально-тренувальний, в якому має місце навчання і тренування, найчастіше на заняттях з менш підготовленими спортсменами);
- ◇ МЦ-4 (тренувальний – являє собою сукупність засобів, методів, навантаження, що направлені на зміцнення фізичних здібностей, підвищення психологічної підготовленості, вдосконалення спортивної майстерності);
- ◇ МЦ-5 (тренувальний (спеціальний) призначений для використання на спеціально-підготовчому етапі посиленого розвитку спеціальних компонентів підготовки);
- ◇ МЦ-6 (тренувальний (ударний) – даються найбільші навантаження, щоб викликати найбільші адаптаційні зрушення);
- ◇ МЦ-7 (передзмагальний (підвідний) – забезпечує найкращий стан і високу працездатність спортсменів до змагань);
- ◇ МЦ-8 (модельний, в якому розподілення тренувальної роботи і навантаження по дням тижня, а також зовнішні фактори відповідають тому, чого вимагають змагання);
- ◇ МЦ-9 (змагальний, в якому передбачається відповідний режим тренування і участь в змаганнях);
- ◇ МЦ-10 (відновлювальний, спрямований на відновлення від значного навантаження і психологічної напруги засобами активного відпочинку).

Для побудови тренувальної роботи футболістів, з урахуванням спрямованості їх підготовки і специфіки календаря змагань, найбільш відповідними є наступні типи мікроциклів: втягуючі, ударні, ординарні, підвідні, змагальні (відновлювально-підвідні і підвідні), міжігрові (відновлювально-підвідні і підвідні) і відновлювальні [6].

Втягуючі мікроцикли – характеризуються високим об'ємом і інтенсивністю занять. Застосовують на початку підготовчого етапу до основних змагань.

Ударні мікроцикли – характеризуються значними (ударними) об'ємами навантажень і високою інтенсивністю. Застосовують в основному на загальнопідготовчому і підготовчому етапах тренувань футболістів в річному циклі підготовки.

Ординарні мікроцикли – відрізняються рівномірним збільшенням тренувального навантаження, значним його об'ємом, але не граничним рівнем інтенсивності. Застосовуються в основному в підготовчому періоді підготовки футболістів.

Підвідні мікроцикли – спрямовані на безпосередню реалізацію підготовки футболістів до змагань. Застосовуються в заключній частині передзмагального етапу річного циклу підготовки футболістів.

Змагальні (відновлювально-підвідні) – структура і тривалість цих мікроциклів залежить від календаря змагань. Характерною особливістю звичайних змагальних мікроциклів є те, що вони розпочинаються відразу після ігрового дня і закінчуються ігровим днем.

Змагальні (підвідні) – відрізняються від змагальних (відновлювально-підвідних) тим, що вони розпочинаються або після закінчення передзмагального або після відновлювального мікроциклу.

Міжігрові (підвідні) – спрямовані на підготовку футболістів в змагальному періоді у випадку достатньо тривалої перерви між черговими змаганнями (іграми). Розпочинаються після відновлювального мікроциклу.

Міжігрові (відновлювально-підвідні) – відрізняються від міжігрових (підвідних) мікроциклів менш значними об'ємами тренувального навантаження. Зазвичай такі мікроцикли розпочинаються відразу після ігрового дня.

Відновлювальні мікроцикли – дані мікроцикли проводяться після ударних мікроциклів, певного етапу підготовки футболістів чи серії ігор в змагальному періоді. Відновлювальні мікроцикли також застосовують в перехідному періоді річного циклу підготовки футболістів.

Охарактеризувавши навчально-тренувальний процес футзальної команди в підготовчому періоді, ми дійшли висновку, що він має свою власну структуру, але багато в чому подібний до тренувального процесу у футболі.

Так футзальна команда «Фортеця» розпочала підготовку до нового сезону (першої календарної гри) за два місяці. Перед початком тренувального збору всі гравці пройшли поглиблений медичний огляд.

Підготовчий період розпочався з втягуючого мезоциклу, який складався з двох семиденних втягуючих мікроциклів. В першому втягуючому спрямованість роботи була аеробна. В основному переважала неспецифічні засоби тренувань – кросова підготовка, робота в тренажерному залі, спортивні і рухливі ігри, різні види гімнастики. Величина навантаження збільшувалась поступово і носила хвилеподібний характер. В другому втягуючому мікроциклі в зміст занять входили вже вправи аеробно-анаеробного характеру, збільшився об'єм тренувальних навантажень, також з'явилися вправи з м'ячами. Втягуючий мезоцикл закінчився тестуванням фізичного і функціонального стану. Показники фізичної підготовки визначались за чотирма випробуваннями: біг 30 м; човниковий біг 180 м; стрибок у довжину з місця; тест Купера. Для визначення функціонального стану було обрано біговий варіант PWC₁₇₀.

Базовий розвиваючий мезоцикл налічував два семиденних і один триденний відновлювальний мікроцикли. В першому ударному мікроциклі прослідковувались вправи анаеробно-алактатної і анаеробно-гліколітичної спрямованості для розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей, швидкісної витривалості. Навантаження характеризувались високою інтенсивністю і ударними об'ємами. Основне навантаження припадало на другий, третій, п'ятий і шостий день мікроциклу. В другому ударному продовжилась робота анаеробно-алактатної і анаеробно-гліколітичної спрямованості, в тренувальних заняттях збільшився вміст специфічних засобів, збільшується час на теоретичну підготовку, була проведена перша контрольна гра. Закінчився базовий розвиваючий мезоцикл відновлювальним мікроциклом. Робота в ньому носила аеробну спрямованість, в основному це були вправи з малою інтенсивністю: різноманітні ігрові вправи, стретчинг, рухливі ігри.

Базовий стабілізуючий розпочався семиденним ударним мікроциклом. Як і в ударних мікроциклах базового розвиваючого мезоциклу стимуляційна фаза припадає на 2, 3, 5, 6 дні циклу. Велику увагу було приділено розвитку швидкості і швидкісній витривалості як специфічними так і неспецифічними засобами. На фоні великих тренувальних навантажень було проведено дві контрольних гри, в яких основний акцент робився на взаємодію гравців у різних четвірках і на перегляд потенційних новачків. Другий семиденний ударний мікроцикл характеризувався значними об'ємами фізичного навантаження, робота акцентувалася на розвиток швидкості, швидкісної витривалості, швидкісно-силових здібностей. Переважають специфічні засоби. Багато уваги приділялось теоретичній підготовці. Команда прийняла участь у кубку серед чотирьох команд, де провела дві гри. В даних іграх награвались четвірки, випробовувались різні схеми ведення гри. Закінчився базовий стабілізуючий мезоцикл триденним відновальним мікроциклом.

Семиденним ординарним мікроциклом розпочався передзмагальний мезоцикл. В даному мікроциклі значно зменшується об'єм фізичного навантаження, основна увага на тренуваннях приділяється техніко-тактичній підготовці, теоретичній підготовці. Далі слідував семиденний підвідний мікроцикл. У ньому команда прийняла участь в турнірі «Золота осінь», де провела п'ять контрольних ігор.

Підвідним мікроциклом закінчилась підготовка футзальної команди «Фортеця» до сезону.

Виходячи з даного дослідження можна зробити висновок, що підготовчий період у міні-футболі має чітку, збалансовану структуру навчально-тренувального процесу зі своїми специфічними особливостями (табл. 1).

Таблиця 1

Структура підготовчого періоду футзальної команди

Підготовчий період									
Загально-підготовчий етап					Спеціально-підготовчий етап				
Втягуючий мезоцикл		Базовий розвиваючий мезоцикл			Базовий стабілізуючий мезоцикл			Передзмагальний мезоцикл	
1-й втягуючий мікроцикл	2-й втягуючий мікроцикл	1-й ударний мікроцикл	2-й ударний мікроцикл	Відновальний мікроцикл	1-й ударний мікроцикл	2-й ударний мікроцикл	Відновальний мікроцикл	Ординарний мікроцикл	Підвідний мікроцикл

Подальше дослідження цієї проблеми дозволить оптимізувати навчально-тренувальний процес футзальних команд, що загалом буде сприяти підвищенню ефективності управління підготовкою до змагань.

Список використаних джерел:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М. : Советский спорт, 2006. – 224 с., ил. – Библиогр.: с.222.
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.-методич. 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., ил.
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. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.
7. Левчук В.Є. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти : метод. посіб. / В.Є. Левчук. – Л. : Українські технології, 2006. – 116 с.
8. Матвеев А.П. Основы спортивной подготовки / А.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство Астрель» ; ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.: ил. – (Профессия – тренер).
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое значение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. Савин В.П. Хоккей : учебник для ин-тов физ. культуры / В.П. Савин. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 320 с., ил.
12. Соломонко В.В. Футбол / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 2005. – 194 с.
13. Фалес Й.Г., Левчук В.Є. Тестування у футболі та міні-футболі : метод. посіб. / Й.Г. Фалес, В.Є. Левчук. – Львів : Українські технології, 2005. – 112 с.
14. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. – М. : Спутник+, 2002. – 245 с., ил.

Progress of appearance of futzal command in every sporting season in a great deal depends on the scientifically grounded and effective planning educational-training to the process in the annual loop of preparation. Setup time in a macrocycle occupies one of key structural educations, because exactly in him stability of future sporting results is mortgaged in competitions. This period has an own with the specific features structure, which is formed coming from physiology, technical, tactical.

Key words: macrocycle, mezocikl, mikrocikl, educational-training process.

Отримано 4.09.2011