

quick development so far it is impossible to assess this phenomenon in modern society. Such issues as emancipation in women's sports, reasons for female engaging in the kinds of sport used to be regarded as men's ones and many other biological and social factors require special study. This article is focused on the analysis of the influence of women's emancipation on the expansion of the Olympic Games programme in different periods of modern Olympic movement.

Key words: women's emancipation, Olympic programme, kinds of sport.

Отримано: 28. 04. 2016

УДК 796.015.3:796.332

І.І. Стасюк

ХАРАКТЕРИСТИКА РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ГРАВЦІВ У ФУТЗАЛІ

Футзал, як і будь-який вид спорту має свої специфічні особливості побудови та змісту річного тренувального процесу. Планування тренувального циклу протягом спортивного сезону – це шлях до оптимізації різних сторін підготовки і реалізації запланованих результатів. У статті проаналізовано структуру і зміст макроциклу кваліфікованих футзалістів. Зокрема, визначено: у підготовчому періоді було проведено дванадцять мікроциклів: три у втягувальному, три у базовому розвивальному, три у контрольно-підготовчому, три у предзмагальному мезоциклах; у змагальному – три 7-денних, один 6-денний, один 5-денний змагальний, два 7-денних, чотири 5-денних, два 4-денних міжігрових та два 7-денних і п'ять 3-денних відновлювальних мікроциклів; в перехідному – три 7-денних відновлювальних мікроцикли та 18-денного активного відпочинку. Крім цього, наведено кількісні показники основних параметрів підготовки, співвідношення засобів та навантаження різної спрямованості тренування.

Ключові слова: планування спортивної підготовки, тренувальний процес, тренувальні засоби, тренувальні навантаження.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема аналізу побудови тренувального процесу

спортсменів в першу чергу протягом річних тренувальних циклів, якої ґрунтується, з одного боку на загальних теоретико-методичних основах підготовки спортсменів, а з іншого – на сучасних підходах щодо побудови окремих макроциклів, у т.ч. на теорії періодизації спортивного тренування [3, 6, 7]. Як відомо, теорія періодизації зорієнтована в першу чергу на календар основних змагань, в залежності від якого тренувальний цикл ділиться на періоди, етапи, мезоцикли і мікроцикли підготовки спортсменів, що, в свою чергу, дозволяє більш ефективно планувати підготовку спортсменів в залежності від мети і завдань, обумовлених календарем змагань [1, 2, 4, 5, та інші].

Мета дослідження – визначити структуру та зміст річної підготовки кваліфікованих футзалістів.

Організація дослідження. Педагогічне спостереження проводилося під час тренувального процесу і змагальної діяльності футзального клубу «Спортлідер+» (м. Хмельницький), учасника чемпіонату України серед команд першої ліги.

Результати дослідження та їх обговорення. В процесі дослідження було встановлено, що побудова річного тренувального циклу у футзалі для команд першої ліги здійснюється на основі одноциклового планування. Тобто підготовка гравців в межах річного тренувального циклу була розбита на три періоди: підготовчий, змагальний і перехідний. До структури підготовчого періоду увійшли втягувальний, базовий розвивальний, контрольно-підготовчий і передзмагальний мезоцикл. Змагальний період складався із змагальних і міжігрових мезоциклів. Для перехідного періоду характерним є проведення відновлювальних мезоциклів.

Протягом підготовчого періоду було проведено дванадцять мікроциклів: три у втягувальному, три у базовому розвивальному, три у контрольно-підготовчому, три у передзмагальному мезоциклах. Протягом втягувального мезоциклу для вирішення завдань поступового підведення гравців до великих навантажень переважно використовувалися загально-підготовчі вправи, вправи атлетичного характеру, кроси, аеробіка, плавання, рухливі та спортивні ігри тощо.

Основним завданням базового розвивального мезоциклу було визначення раціонального співвідношення навантажень різної спрямованості. Для цього використовувалися поряд із загально-підготовчими вправами спеціально-підготовчі та змагальні вправи.

В той же час достатня увага приділялася вправам атлетичного характеру, кросам, фартлеку, вправам аеробної, змішаної та анаеробної спрямованості.

Практично ці ж самі вправи використовувалися для досягнення основного завдання, а саме адаптації організму гравців до специфічних навантажень, в процесі контролюю-підготовчого мезоциклу.

На переважному мезоциклі через переважне використання спеціально-підготовчих вправ, а також вправ техніко-тактичного характеру і контрольних ігор вирішувалися завдання становлення оптимального рівня спортивної форми гравців, удосконалення спеціальних вмінь з техніки і тактики гри.

Варто зазначити, що кожен з мезоциклів підготовчого періоду складався з двох стимуляційних і одного відновлювального мікроциклів.

До структури **змагального періоду** входили змагальні, міжігрові та відновлювальні мікроцикли. Зокрема, було проведено три 7-денних, один 6-денний, один 5-денний змагальний, два 7-денних, чотири 5-денних, два 4-денних міжігрових та два 7-денних і п'ять 3-денних відновлювальних мікроциклів.

Основними завданнями змагального періоду були: збереження і подальше підвищення досягнутого рівня підготовленості гравців; удосконалення техніко-тактичної майстерності гравців, групової та командної тактики гри; збереження психологічної стійкості гравців протягом змагань.

Для вирішення цих завдань переважно використовувалися спеціально-підготовчі, підготовчі та змагальні вправи, а також вправи ігрової спрямованості, навчальні, контрольні та календарні ігри.

Перехідний період складався з двох частин – 18-денного активного відпочинку і трьох 7-денних відновлювальних мікроциклів.

До завдань цього періоду входили повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень, підтримання необхідного рівня тренуваності, а також психологічне відновлення гравців. У цьому періоді переважно використовувалися загально-підготовчі вправи, вправи атлетичного характеру, кроси, плавання, аеробіка, рухливі та спортивні ігри.

На кожному етапі тренувального процесу використовували мікроцикли за певною структурою, яка характеризувалася педагогічною і фізіологічною спрямованістю, тривалістю занять і величиною навантаження.

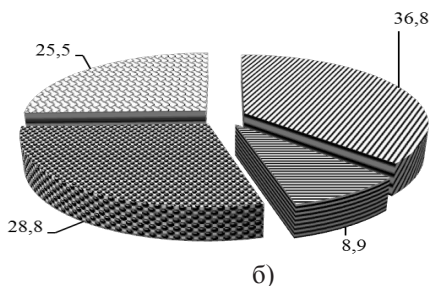
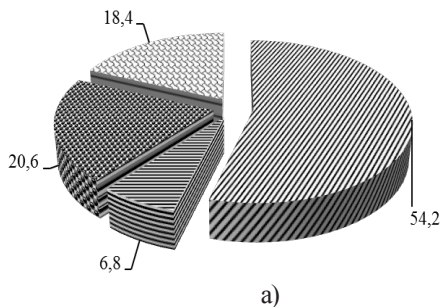
Протягом дослідження було визначено співвідношення засобів тренувальної роботи кваліфікованих гравців у футзалі протягом річного тренувального циклу (рис. 1). У підготовчому періоді найбільше використовувалися загально-підготовчі вправи – 54,2 %, застосування підвідних (допоміжних) вправ становило 20,6 %, змагальних вправ –

18,4 %. Що стосується спеціально-підготовчих вправ, то у підготовчому періоді вони становили 6,8 % від всіх засобів тренувального процесу (рис. 1, а).

Як і передбачалося протягом змагального періоду відбувся значний перерозподіл засобів тренувальної роботи кваліфікованих гравців у футзалі. Загально-підготовчі вправи зменшилися на 17,4 %, їх частка на змагальному періоді становила 36,8 %. Водночас, збільшилося використання підвідних – на 8,2 % (28,8 %), змагальних – на 7,1 % (25,5 %) і спеціально-підготовчих – на 2,1 % (8,9 %) вправ (рис. 1, б).

Загалом, якщо розглядати співвідношення неспецифічних і специфічних засобів протягом підготовчого та змагального періодів то було встановлено, що в процесі підготовчого періоду неспецифічні вправи зменшилися на 17,4 %, одночасно специфічні вправи збільшилися на 17,4 %.

У перехідному періоді спостерігалось переважне використання загально-підготовчих вправ – 78,5 %. Підвідні вправи у перехідному періоді склали 18,9 %, спеціально-підготовчі вправи – 2,6 % (рис. 1, в).



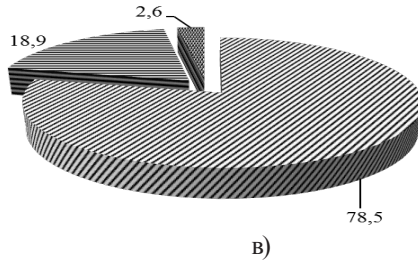


Рис. 1. Співвідношення засобів тренувальної роботи кваліфікованих гравців у футболі протягом річного тренувального циклу, % :

а) – підготовчий період; б) – змагальний період; в) перехідний період
 – загально-підготовчі вправи; ▨ – спеціально-підготовчі вправи; ▩ – підвідні (допоміжні) вправи; ▧ – змагальні вправи

Крім співвідношення використання засобів тренувальної роботи був визначений розподіл навантажень різної спрямованості. Так, у підготовчому періоді спостерігалася певна динаміка аеробних, аеробно-анаеробних навантажень протягом втягувального, базового розвивального, контрольно-підготовчого і передзмагального мезоциклів (рис. 2).

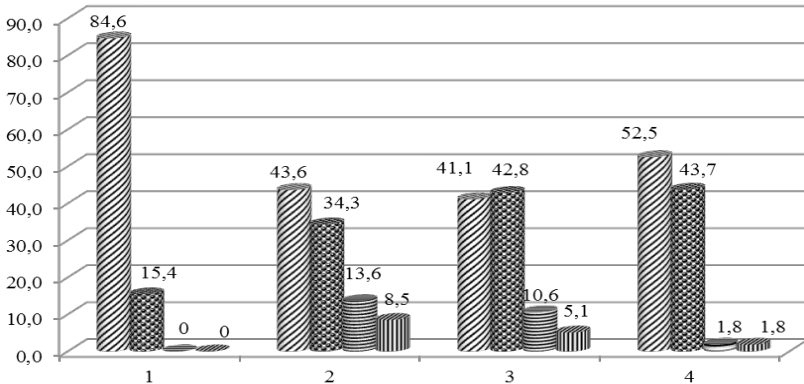


Рис. 2. Розподіл навантажень різної спрямованості у підготовчому періоді підготовки кваліфікованих гравців у футболі протягом річного тренувального циклу:

1 – втягувальний мезоцикл; 2 – базовий розвивальний мезоцикл; 3 – контрольно-підготовчий мезоцикл; 4 – передзмагальний мезоцикл;
 ▧ – аеробне навантаження; ▨ – аеробно-анаеробне навантаження;
 ▩ – анаеробне алактатне навантаження; ▧ – анаеробне гліколітичне навантаження.

Зокрема спостерігалось значне зменшення (на 41,0 %) аеробних навантажень між втягувальним і базовим розвивальним мезоциклами; між базовим розвивальним і контрольно-підготовчим мезоциклами було встановлено незначне зменшення аеробних навантажень (на 2,5 %). Дещо збільшилося використання аеробних навантажень у наступному передзмагальному мезоциклі (на 11,4 %). Насамперед, це пов'язано з тим, що в мікроциклах передзмагального мезоциклу було проведено більше контрольних ігор, після яких, як правило, проводилися відновлювальні тренувальні заняття аеробної спрямованості.

Що стосується аеробно-анаеробних навантажень, то було встановлено, що вони підвищуються від мезоциклу до мезоциклу підготовчого періоду. Найбільша різниця спостерігається при використанні аеробно-анаеробних навантажень між втягувальним і базовим розвивальним мезоциклами, що обумовлено переважним використанням у базовому розвивальному мезоциклі у порівнянні з втягувальним мезоциклом специфічних вправ. Із рис. 2 видно, що аеробно-анаеробні навантаження поступово зростають у контрольно-підготовчому і передзмагальному мезоциклах.

Найбільша анаеробна частка навантажень спостерігалася у базовому розвивальному мезоциклі: 13,6 % склали анаеробні алактатні навантаження і 8,5 % – анаеробні гліколітичні навантаження. У наступному контрольно-підготовчому мезоциклі анаеробні алактатні навантаження зменшилися з 13,6 до 10,6 %, а анаеробні гліколітичні навантаження – з 8,5 до 5,1 %. У передзмагальному мезоциклі анаеробні навантаження склали лише 3,6 % від всіх тренувальних навантажень.

Зовсім інший розподіл навантажень різної спрямованості спостерігається у змагальному періоді (рис. 3).

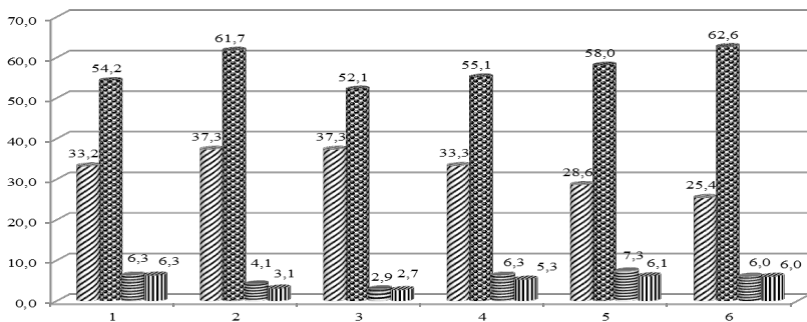


Рис. 3. Розподіл навантажень різної спрямованості у змагальному періоді підготовки кваліфікованих гравців у футзалі протягом річного тренувального циклу:

1 – 6 денний змагальний мікроцикл; 2 – 7 денний змагальний мікроцикл;
3 – 5 денний змагальний мікроцикл; 4 – 5 денний міжігровий мікроцикл; 5 – 6
денний міжігровий мікроцикл; 6 – 7 денний міжігровий мікроцикл;

☑ – аеробне навантаження; ☒ – аеробно-анаеробне навантаження;
☐ – анаеробне алактатне навантаження; ▮ – анаеробне гліколітичне
навантаження

У кожному із змагальних і міжігрових мікроциклів найбільша частка припадала на змішані (аеробно-анаеробні) навантаження – від 52,1 до 62,6 %. Співвідношення аеробних навантажень протягом змагальних і міжігрових мезоциклів знаходилося в межах від 25,4 до 37,3 %. Застосування засобів анаеробного спрямування протягом змагального періоду складало від 5,6 до 13,4 %.

У перехідному періоді переважний вплив на організм гравців здійснювали аеробні навантаження (78,5 %), майже не використовувалися анаеробні навантаження, а аеробно-анаеробні навантаження склали 21,5 %.

Кількісні показники основних параметрів підготовки кваліфікованих гравців у футзалі в річному тренувальному циклі представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Кількісні показники основних параметрів підготовки кваліфікованих гравців у футзалі в річному тренувальному циклі

Кількість параметрів підготовки	Мезоцикли підготовчого періоду					Мезоцикли змагального періоду					Мезоцикли перехідного періоду			Всього
	втягувальний	базовий-розвивальний	контрольно-підготовчий	передзмагальний	всього	1-й змагальний	2-й змагальний	3-й змагальний	4-й змагальний	всього	1,2,3 міжігровий	перехідний етап	всього	
Підготовчих ігор	-	1	1	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Контрольних ігор	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	4,3,3	-	10	14
Підвідних ігор	-	-	-	4	4	-	3	3	-	6	-	-	-	10
Календарних ігор	-	-	-	-	-	6	4	4	-	14	-	-	-	14
Тренувальних днів	12	12	12	12	48	32	33	28	-	93	24,18,18	-	60	201

Тренувальне заняття з ВН	-	6	6	4	16	11	14	14	6	39	8,6,6	-	20	75
Тренувальне заняття з СН	11	10	8	6	35	21	24	23	-	68	16,12,12	-	40	143
Тренувальне заняття з МН	13	3	3	6	25	-	-	-	-	1	4,3,3	-	10	36
Тренувальне заняття з використанням специфічних засобів	-	11	15	16	42	32	38	38	-	108	28,21,21	-	70	220
Тренувальне заняття з використанням неспецифічних засобів	24	8	2	-	34	-	-	-	-	-	-	-	-	34
Дні з одноразовим тренуванням	-	3	5	6	14	20	28	24	-	72	20,15,15	-	50	136
Дні з дворазовим тренуванням	12	8	6	5	31	6	5	7	-	18	4,3,3	-	10	59
Теоретичні заняття	-	2	4	5	11	15	19	16	-	50	12,9,9	-	30	91
Дні активного і пасивного відпочинку	5	5	5	5	20	13	15	20	-	48	16,10,10	59	95	163

Примітки: ВН – велике навантаження, СН – середнє навантаження, МН – мале навантаження.

Встановлені дані співвідношення засобів тренувальної роботи, розподілу тренувальних навантажень різної спрямованості, а також кількісні показники основних параметрів підготовки кваліфікованих гравців у футзалі протягом річного тренувального циклу можуть розглядатися як модельні при побудові і обґрунтуванні тренувального процесу наступного сезону.

Висновки

1. В залежності від календаря змагань була визначена схема річного тренувального процесу для команди першої ліги.

2. Визначені структура і зміст тренувальних циклів для різних етапів тренувального процесу.

3. Визначено співвідношення засобів тренувальної роботи футзалістів на різних етапах річного макроциклу.

4. Встановлено обсяг тренувальних навантажень різної спрямованості на кожному із етапів річної підготовки футзалістів.

Список використаних джерел:

1. Джус О.Н. Планирование учебно-тренировочного процесса футболистов / О. Н. Джус. – Киев : Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. – 104 с.
2. Игнатъева В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учебн. пособие / В. Я. Игнатъева, В. М. Тхорев, И. В. Петрачева; [под общ. ред. В. Я. Игнатъевой]. – М. : Физическая культура, 2005. – 276 с.
3. Иссаурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : [монография] / В. Б. Иссаурин. – М. : Советский спорт, 2010. – 288 с.
4. Костикова Л. В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле. Российская федерация баскетбола / Л. В. Костикова, Ф. П. Суслов, Н. В. Фураева. – М., 2002. – 52 с.
5. Костюкевич В.М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту : автореф. дис. на здобуття ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В. М. Костюкевич. – К., 2012. – 41 с.
6. Платонов В. Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в течении года : предпосылки, формирование, критика / В. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2008. – № 1. – С. 3-23.
7. Энциклопедия олимпийского спорта. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / под общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература. – Т. 4. – 2004. – 608 с.

Futsal, like any sport has its specific design features and content of annual training process. Planning training cycle for the sports season – a way to optimize the different sides of the preparation and implementation of the planned results. The paper analyzes the structure and content of the macro cycle qualified futsal players. In particular, the preparatory period was held micro cycles twelve: three in drawing in three developing the base, three at check-preparatory, three in mesocycles before competition; in adversarial – three 7-day, one 6-day, 5 days a competitive, two 7-day, four 5-day, two-day micro cycle between games 4 and 7 two-day and five-day renewable 3 micro cycles; in transition - three 7-day micro cycle and renewable 18-day recreation. Furthermore, given the basic parameters quantitative training load ratio means and various kinds of training.

Key words: planning of sports training, training process, training facilities, training load.

Отримано: 3.05.2016

УДК 37.037: 796/799 (73)

І.Х. Турчик

ШКІЛЬНИЙ СПОРТ У США ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКОЇ ЦІННОСТІ – ОСВІТИ

Проведена систематизація і аналіз праць науковців США щодо визначення впливу шкільного спорту на освітні результати учнів. Встановлено, що завдяки заняттям шкільним спортом в учнів відбувається розвиток когнітивних вмінь, покращується класна поведінка, зростають академічні досягнення, формується позитивне ставлення до навчання, а також вдосконалюються інші психічні й соціальні компоненти.

Ключові слова: шкільний спорт, США, освіта, цінність, формування, засіб.

Постановка проблеми. Визнання освіти як загальнолюдської цінності сьогодні ні в кого не викликає сумніву. Право на освіту є одним з основних соціально-культурних прав громадян, закріплених Конституціями багатьох країн і підтверджено низкою документів міжнародного характеру [1, 2]. З метою забезпечення цього права кожна країна, відповідно до свого історичного розвитку, національних традицій, умов, перспектив, формує власну систему освіти. Однією з провідних серед них є система освіти США, що об'єктивно відіграє роль своєрідної лабораторії, дослідного поля, де пройшли перевірку життям різні, часто унікальні, педагогічні експерименти. Тому всебічний аналіз нагромадженого досвіду шкільної освіти в США становить для нас не тільки теоретичний інтерес, але й практичну цінність.

У системі наукових робіт, присвячених аналізу освіти США чільне місце займають дослідження щодо визначення факторів, які позитивно впливають на успішність, поведінку, формують інші важливі соціальні цінності в учнів. У процесі тривалих пошуків вченими, виокремлено, рухову активність, що включає й заняття шкільним спортом як один з домінуючих чинників, що поліпшує реалізацію зазначених освітніх цілей.