

Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі і хокеї на траві в річному циклі підготовки

Костюкевич В.М.

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

Анотації:

Мета дослідження – обґрунтувати теоретико-методичні основи та концепцію побудови тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі та хокеї на траві в річному циклі підготовки. **Результати дослідження.** Визначено співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості в річному циклі підготовки. Засоби підготовки футболістів у річному тренувальному циклі розподіляються таким чином: неспецифічні (загальнопідготовчі вправи) – 45,6%, специфічні, – 54,4%, у тому числі: спеціальнопідготовчі вправи – 4,1%, підвідні (допоміжні) вправи, – 22,7%, змагальні вправи – 27,6%. Засоби підготовки хокеїстів у річному тренувальному циклі розподіляються таким чином: неспецифічні (загальнопідготовчі) вправи – 49,0%, специфічні – 51,0%, у тому числі: спеціальнопідготовчі – 2,3%, підвідні (допоміжні) – 26,1%, змагальні вправи – 22,0%.

Костюкевич В.М. Построение тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации в футболе и хоккее на траве в годичном цикле подготовки. *Цель исследования* – обосновать теоретико-методические основы и концепции построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации в футболе и хоккее на траве в годичном цикле подготовки. *Результаты исследования.* Определены соотношения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле подготовки. Средства подготовки футболистов в годичном тренировочном цикле распределяются следующим образом: неспецифические (общеподготовительные упражнения) – 45,6%, специфические – 54,4% (специальноподготовительные упражнения – 4,1%, вспомогательные – 22,7%, соревновательные – 27,6%). Средства подготовки хоккеистов в годичном тренировочном цикле распределяются следующим образом: неспецифические (общеподготовительные) упражнения – 49,0%, специфические – 51,0% (специальноподготовительные – 2,3%, вспомогательные – 26,1%, соревновательные упражнения – 22,0%).

Kostyukevych V.M. The construction of the training process of highly skilled athletes in soccer and field hockey in the annual cycle of training. *The purpose of the study* – to justify the theoretical and methodological principles and concepts of the training process of building highly skilled athletes in soccer and field hockey in the annual cycle of training. *The results.* Calculate the ratio of training loads of different orientation in the annual cycle of training. Means of producing football players in the annual training cycle is as follows: non-specific (general training exercise) – 45.6%, specific – 54.4% (special training exercise – 4.1% subsidiary – 22,7%, competitive – 27.6%). Means of producing players in the annual training cycle is as follows: non-specific (general training) exercise – 49.0%, specific – 51.0% (special training – 2.3% subsidiary – 26.1%, competitive exercise – 22.0%).

Ключові слова:

футбол, хокей на траві, річний, тренувальний, цикл, навантаження, засоби, теорія, періодизація, тренування.

футбол, хоккей на траве, годичный, тренировочный, цикл, нагрузки, средства, теория, периодизация, тренировки.

football, hockey, one-year, training, cycle, load funds, theory, periodization, training.

Вступ.

Однією з центральних проблем підготовки висококваліфікованих спортсменів ігрових видів спорту на сучасному етапі є пошук раціональних шляхів удосконалення тренувального процесу.

Насамперед це обумовлено:

- підвищенням популярності ігрових видів спорту серед різних груп населення. В більшості країн світу баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хокей та ін. є наймасовішими видами спорту;
- інтенсивним розвитком ігрових видів спорту в різних країнах світу, що ще більше загострило конкуренцію в міжнародних змаганнях, особливо на Олімпійських іграх та чемпіонатах світу й Європи. Наприклад, у футболі кількість команд, що бере участь у фінальних змаганнях чемпіонату Європи збільшилась з 8 до 16, світу – з 16 до 32;
- розширенням календаря змагань, насамперед участю ігрових команд у різних міжнародних турнірах на клубному рівні та між збірними командами. За спортивний сезон кількість офіційних ігор складає 60-80 матчів;
- зміною системи проведення змагань зі спортивних ігор у межах річного тренувального циклу. В останнє десятиріччя проведення чемпіонатів України з найбільш популярних ігрових видів спорту здійснюється за схемою «осінь – весна», що зумовлює

застосування разом з одноцикловою дво-, трицикловою побудовою річного макроциклу.

Аналіз науково-методичних праць дозволив визначити, що в теперішній час недостатньо висвітлені питання комплексного вирішення проблеми побудови річного макроциклу в ігрових видах спорту на основі теорії періодизації. В окремих працях розглядаються питання контролю підготовленості спортсменів, тренувальної та змагальної діяльності на різних етапах річного тренувального циклу [7, 10], розробки засобів і методів підготовки спортсменів в межах мікро- і мезоциклів та етапів річного макроциклу [2, 4, 5, 9], планування і програмування структурних одиниць макроциклу [1, 3, 8]. Не вирішеною залишається проблема побудови тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту на основі теорії періодизації за схемою зведеного циклу річної підготовки. Нагальною потребою є пошук шляхів оптимізації побудови тренувального процесу командних ігрових видів спорту. Необхідний науково-обґрунтований підхід переорієнтування тренувального процесу від переважно емпірично-інтуїтивного, чим він у спортивних іграх на сьогоднішній день ще характеризується, до керованого процесу з прогнозованими результатами, що дозволить перевести роботу в клубних і збірних командах на якісно новий рівень, насамперед, за рахунок введення чітких орієнтирів, на основі яких можна цілеспрямовано моделювати і об'єктивно оцінювати величину і спрямованість тренувальних впливів на організм спортсменів.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи – обґрунтувати теоретико-методичні основи та концепцію побудови тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі і хокеї на траві в річному циклі підготовки.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та проаналізувати сучасний стан проблеми побудови тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі і хокеї на траві в річному циклі підготовки.
2. Визначити структуру і зміст тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту на різних етапах річного тренувального циклу.
3. Теоретично та експериментально обґрунтувати концепцію побудови тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту в річному циклі підготовки на основі теорії.

Результати дослідження.

Головним завданням дослідження на етапі констатуючого експерименту було науково обґрунтувати побудову тренувального процесу футболістів і хокеїстів на різних етапах річного тренувального циклу. При цьому визначалися особливості побудови тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів, етапів і періодів підготовки футбольних і хокейних команд у річному

макроциклі. Передбачалося, що визначення структури та змісту тренувальних циклів і етапів підготовки дозволить, з одного боку, оптимізувати побудову тренувального процесу футбольних і хокейних команд, а з іншого – експериментально обґрунтувати на етапі формуючого експерименту застосування методів моделювання в тренувальному процесі спортсменів ігрових видів спорту.

На основі теорії періодизації спортивного тренування (Л. Матвеев, 1964–2001; В. Платонов, 1980–2008) у дослідженні застосовувався здвоєний цикл побудови тренувального процесу футболістів і хокеїстів на траві протягом року (рис. 1).

Розподіл тренувальних навантажень різної спрямованості в річному циклі підготовки футболістів поданий на рис. 2: 41,2% навантажень виконується переважно в аеробному режимі; 50,7% складають змішані (аеробно-анаеробні) навантаження і 8,1% відводиться на анаеробні навантаження, у тому числі: 5,0% на алактатні і 3,1% на гліколітичні. Засоби підготовки футболістів у річному тренувальному циклі розподіляються таким чином: неспецифічні (загальнопідготовчі вправи) – 45,6%, специфічні, – 54,4%, у тому числі: спеціальнопідготовчі вправи – 4,1%, підвідні (допоміжні) вправи, – 22,7%, змагальні вправи – 27,6%.

Цикли	I				II				
Місяці	1–3		3–6		6–7		7–11	11–12	
Періоди	1-й підготовчий				1-й змагальний	2-й підготовчий		2-й змагальний	Перехідний
Етапи	загально-підготовчий		спеціально-підготовчий		змагальний	загально-підготовчий	спеціально-підготовчий	змагальний	перехідний
Мезоцикли	втягуючий	Базовий розвиваючий	базовий стабілізуючий (контрольно-підготовчий)	передзмагальний	змагальний	втягуючий	передзмагальний	змагальний	відновлювальний
Мікроцикли	два втягуючих	відновлювальний	два ударних	відновлювальний	два ударних	відновлювальний	два підвідних	відновлювальний	чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних
	відновлювальний	два ударних	відновлювальний	два підвідних	відновлювальний	чергування змагальних, міжігрових і відновлювальних	відновлювальний	відновлювальний	відпустка (інд. завдання)

Рис. 1. Структура здвоєного циклу побудови тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі й хокеї на траві протягом року

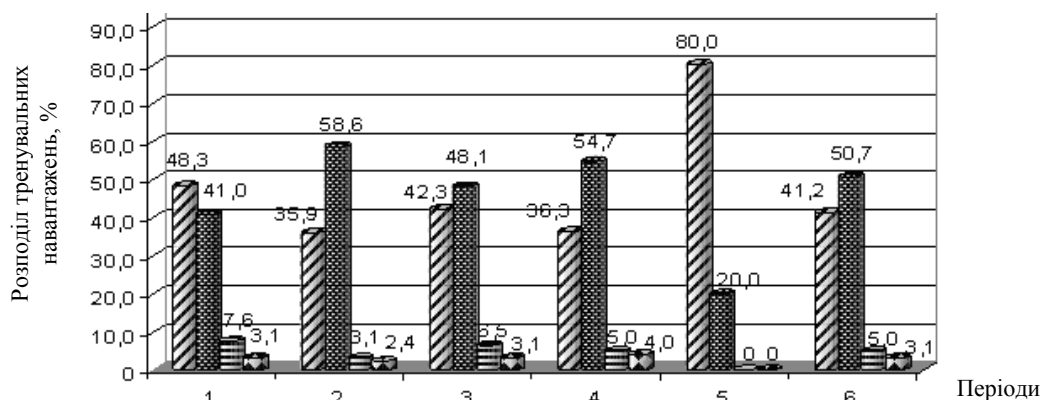


Рис. 2. Розподіл тренувальних навантажень висококваліфікованих футболістів (перша ліга) у різних періодах річного тренувального циклу:

1 – перший підготовчий період; 2 – перший змагальний період; 3 – другий підготовчий період; 4 – другий змагальний період; 5 – перехідний період; 6 – річний тренувальний цикл;
 – аеробні навантаження; – аеробно-анаеробні навантаження;
 – анаеробні алактатні навантаження; – анаеробні гліколітичні навантаження

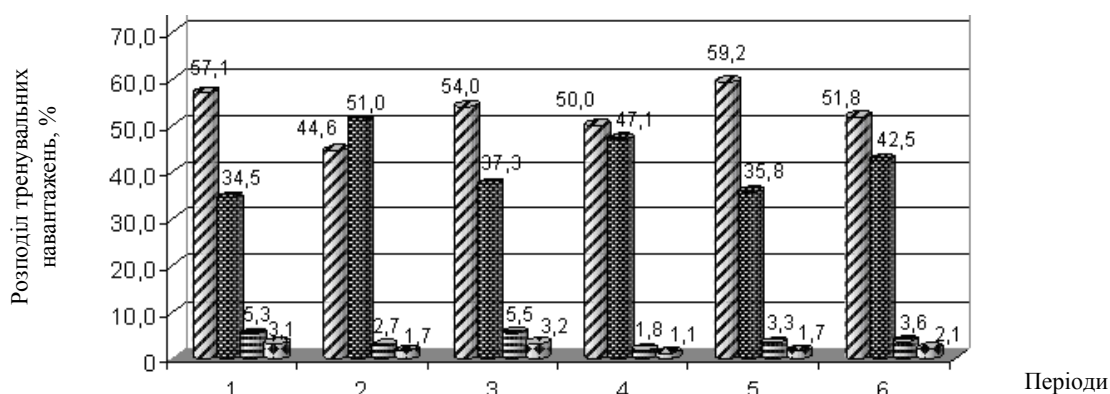


Рис. 3. Розподіл тренувальних навантажень висококваліфікованих хокеїстів на траві в різних періодах річного тренувального циклу (констатуючий експеримент):

1 – перший підготовчий період; 2 – перший змагальний період; 3 – другий підготовчий період; 4 – другий змагальний період; 5 – перехідний період; 6 – річний тренувальний цикл;
 – аеробні навантаження; – аеробно-анаеробні навантаження;
 – анаеробні алактатні навантаження; – анаеробні гліколітичні навантаження

Розподіл тренувальних навантажень різної спрямованості в річному циклі підготовки хокеїстів на траві поданий на рис. 3: 51,8% навантажень виконується переважно в аеробному режимі; 42,5% складають змішані (аеробно-анаеробні) і 5,7% анаеробні навантаження, у тому числі: 3,6% алактатні і 2,1% гліколітичні.

Засоби підготовки хокеїстів у річному тренувальному циклі розподіляються таким чином: неспецифічні (загальнопідготовчі) вправи – 49,0%, специфічні – 51,0%, у тому числі: спеціальнопідготовчі – 2,3%, підвідні (допоміжні) – 26,1%, змагальні вправи – 22,0%.

Річний тренувальний цикл для збірної команди будується з врахуванням, з одного боку, досягнення поставленої мети в поточному році, а з іншого – підготовки та участі в головних змаганнях чотириріччя – Олімпійських іграх та чемпіонатах світу.

Планування тренувального процесу збірної команди України з хокею на траві в річному циклі підготовки здійснюється паралельно з плануванням підготовки гравців у складі клубів. На безпосередню тренувальну роботу гравців у складі збірної команди відводиться 95-115 днів, упродовж яких проводиться 133-155 тренувальних занять. Окрім них, у річному циклі підготовки збірної команди проводиться 5-7 підготовчих, 9-13 контрольних, 1-2 підвідних (модельних) і 5-8 календарних ігор.

Висновки.

1. На сучасному етапі побудова річного тренувального циклу футболістів і хокеїстів на траві зумовлена такими особливостями:

- підготовка гравців протягом року здійснюється за схемою зведеного циклу: до першого циклу

належить перший підготовчий і перший змагальний періоди, до другого – другий підготовчий, другий змагальний і перехідний періоди;

- структура кожного періоду складається з відповідних етапів: загально-підготовчого, спеціально-підготовчого, змагального, перехідного;
- структура кожного з етапів складається з визначених мезоциклів: втягуючих, базових розвиваючих, базових стабілізуючих (контрольно-підготовчих), передзмагальних, змагальних і відновлювальних;
- структуру мезоциклів складають мікроцикли: втягуючі, ударні, підвідні, змагальні, міжігрові і відновлювальні.

2. У річному макроциклі на тренувальну роботу неаматорської футбольної команди (перша ліга) відводиться орієнтовно 302 дні, за які проводиться 439 тренувальних занять, зокрема: 295 (67,1%) розвиваючих, 87 (19,8%) підтримуючих, 57 (13,1%) відновлюваль-

них. Протягом річного тренувального циклу клубна футбольна команда проводить 36-44 календарних і 14-22 підготовчих, контрольних і підвідних (модельних) ігор. Загальний обсяг тренувальної роботи клубної футбольної команди в річному макроциклі складає орієнтовно 1446 годин.

На тренувальну роботу клубної команди з хокею на траві (вища ліга) в річному макроциклі відводиться приблизно 316 днів, за які проводиться 470 тренувальних занять, зокрема: 253 (53,8%) розвиваючих, 139 (29,5%) підтримуючих, 78 (16,7%) відновлювальних. Протягом річного тренувального циклу команда проводить 62 календарних, 7 підготовчих, 19 контрольних і 17 підвідних (модельних) ігор. Загальний обсяг тренувальної роботи клубної команди з хокею на траві орієнтовно складає 1232 години.

Перспективи подальших досліджень у данному напрямку буде пов'язана з розробкою моделей тренувальних мезоциклів в командних ігрових видах спорту.

Література

1. Алешин И. Н. Модель годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации: дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / И. Н. Алешин. – Челябинск, 2004. – 186 с.
2. Базилевич О. П. Управление подготовкой футболистов на основе моделирования тренировочного процесса : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / О. П. Базилевич. – К., 1983. – 20 с.
3. Бузник А. Инструкция по работе научно-методических групп в неаматорских футбольных командах / А. Бузник, О. Джус. – К. : Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. – 40 с.
4. Вознюк Т. В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Т. В. Вознюк. – Львів, 2006 – 21 с.
5. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
6. Голомазов С. В. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : ТВТ Дивизион, 2008. – 476 с.
7. Люкшинов Н. М. Формирование модельных характеристик соревновательной деятельности футболистов на основе анализа игр чемпионата мира и первенства СССР : дис. на соискание степени докт. пед. наук : 13.00.04 / Н. М. Люкшинов. – Л., 1989. – 212 с.
8. Портнов Ю. М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта : дис. ... д-ра пед. наук. : 13.00.04 / Портнов Юрий . – М., 1989. – 326 с.
9. Савин В. П. Теория и методика хоккея : учеб. [для высш. учебн. заведений] / В. П. Савин. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
10. Шамардин В. Н. Моделирование подготовленности футболистов : учеб. пособ. / В. Н. Шамардин. – Днепропетровск : Поприси, 2002. – 200 с.
11. Sunderland C., Nevill M.E. High-intensity intermittent running and field hockey skill performance in the heat. *Journal of Sports Sciences*. 2005, vol.23(5), pp. 531–540. doi:10.1080/02640410410001730197.
12. Brétigny P., Leroy D., Button C., Chollet D., Seifert L. Coordination profiles of the expert field hockey drive according to field roles. *Sports Biomechanics*. 2011, vol.10(4), pp. 339–350. doi:10.1080/14763141.2011.629675.

References:

1. Aleshin I. N. *Model' godichnogo cikla podgotovki gandbolistov vysokoj kvalifikacii* [Model of year cycle preparation of highly qualified handball players], Cand. Diss., Chelyabinsk, 2004, 186 p.
2. Bazilevich O. P. *Upravlenie podgotovkoj futbolistov na osnove modelirovaniia trenirovochnogo processa* [Manage the preparation of the players based on the modeling of the training process], Kiev, 1983, 20 p.
3. Buznik A., Dzhus O. *Instrukciia po rabote nauchno-metodicheskikh grupp v neamatorskikh futbol'nykh komandakh* [Manage the preparation of the players based on the modeling of the training process], 2001, 40 p.
4. Vozniuk T. V. *Optimizaciia trenival'nogo procesu kvalifikovanih basketbolistok zasobami shvidkisno-silovoyi spriamovanosti na peredzmagal'nomu etapi pidgotovki* [Optimizing training process means skilled basketball players speed-power focus on precompetitive preparation], Cand. Diss., Lviv, 2006, 21 p.
5. Godik M. A. *Fizicheskaia podgotovka futbolistov* [Physical training of football players], Moscow, Terra-Sport, Olympia Press, 2006, 272 p.
6. Golomazov S. V., Chirva B. G. *Teoriia i metodika futbolu* [Theory and methods of football], Moscow, TVT Division, 2008, 476 p.
7. Liukshinov N. M. *Formirovanie model'nykh kharakteristik sorevnovatel'noj deiatel'nosti futbolistov na osnove analiza igr chempionata mira i pervenstva SSSR* [Formation of model characteristics of competitive activities on the basis of the analysis of football players the World Cup games and the championship of the USSR], Leningrad, 1989, 212 p.
8. Portnov Iu.M. *Teoreticheskie i nauchno-metodicheskie osnovy podgotovki kvalificirovannykh sportsmenov v igrovyykh vidakh sporta* [Theoretical and methodological basis of preparation of qualified athletes in team sports], Dokt. Diss., Moscow, 1989, 326 p.
9. Savin V. P. *Teoriia i metodika khokkeia* [Theory and methods of hockey], Moscow, Academy, 2003, 400 p.
10. Shamardin V. N. *Modelirovanie podgotovlennosti futbolistov* [Simulation training of football players], Dnipropetrovsk, Thresholds, 2002, 200 p.
11. Sunderland C., Nevill M.E. High-intensity intermittent running and field hockey skill performance in the heat. *Journal of Sports Sciences*. 2005, vol.23(5), pp. 531–540. doi:10.1080/02640410410001730197.
12. Brétigny P., Leroy D., Button C., Chollet D., Seifert L. Coordination profiles of the expert field hockey drive according to field roles. *Sports Biomechanics*. 2011, vol.10(4), pp. 339–350. doi:10.1080/14763141.2011.629675.

Информация об авторе:

Костюкевич Виктор Митрофанович: д.н. ФВС, проф.; v.m.kost@mail.ru; Винницкий государственный педагогический университет; ул. Острозского, 32, г.Винница, 21100, Украина

Цитуйте цю статтю як: Костюкевич В.М. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі і хокеї на траві в річному циклі підготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 8 – С. 51-55. doi:10.6084/m9.figshare.750446

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 15.05.2013 г.
Опубликовано: 30.08.2013 г.

Information about the author:

Kostyukevich V.M.: v.m.kost@mail.ru; Vinnitsa State Pedagogical University; Ostrozckogo Str., 32, Vinnitsa, 21100, Ukraine

Cite this article as: Kostyukevych V.M. The construction of the training process highly skilled athletes in soccer and field hockey in the annual cycle of training. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.8, pp. 51-55. doi:10.6084/m9.figshare.750446

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 15.05.2013
Published: 30.08.2013