

Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі протягом змагального періоду

Стасюк І.І.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Анотація:

Проаналізовано структуру і зміст змагального періоду у міні-футболі. Визначено, що структура змагального періоду складається з чотирьох змагальних мезоциклів, до кожного з яких входять різні типи мікроциклів (змагальні, міжігрові та відновлювальні). Відображено співвідношення специфічних і неспецифічних (загально-підготовчих) засобів тренувальної роботи. Так у змагальному періоді протягом змагальних мезоциклів загально-підготовчі вправи склали від 38,3 до 42,4 %, спеціально-підготовчі вправи – від 29,9 до 32,6 %, змагальні вправи – від 20,9 до 23,3 %. Інтенсивність тренувального навантаження в міжігрових мікроциклах менша ніж у змагальних, що відповідає стратегії побудови тренувального процесу у змагальному періоді. Протягом змагального періоду співвідношення тренувального навантаження складо: аеробна спрямованість – 49,2 %, змішана – 46,1 %, анаеробна алактатна – 2,4 %, анаеробна гліколітична – 2,3 %. Визначено обсяг і спрямованість тренувального навантаження, де найбільше часу займає аеробна робота, далі – змішана, анаеробно-алактатна і анаеробно-гліколітична. Зроблено порівняльну характеристику інтенсивності тренувального навантаження в змагальних і міжігрових мікроциклах.

Стасюк І.І. Построения тренировочного процесса высококвалифицированных игроков в мини-футболе в соревновательном периоде. Проанализирована структура и содержание соревновательного периода в мини-футболе. Определено, что структура соревновательного периода состоит из 4 соревновательных мезоциклов. В каждый мезоцикл входят различные типы микроциклов (соревновательные, межигровые и восстановительные). Отражено соотношение специфических и неспецифических (общеподготовительных) средств тренировочной работы. Так в соревновательном периоде в течение соревновательных мезоциклов общеподготовительные упражнения составили от 38,3 до 42,4%, специально-подготовительные – от 29,9 до 32,6%, соревновательные – от 20,9 до 23,3%. Интенсивность тренировочной нагрузки в межигровых микроциклах меньше, чем в соревновательных. Это соответствует стратегии построения тренировочного процесса в соревновательном периоде. В течение соревновательного периода соотношение тренировочной нагрузки составило: аэробная направленность – 49,2%, смешанная – 46,1%, анаэробная алактатная – 2,4%, анаэробная гликолитическая – 2,3%. Определен объем и направленность тренировочной нагрузки: больше времени занимает аэробная работа, далее – смешанная, анаэробно-алактатная и анаэробно-гликолитическая. Сделана сравнительная характеристика интенсивности тренировочной нагрузки в соревновательных и межигровых микроциклах.

Stasiuk I.I. Construction training process of highly skilled players in mini-football for competition period. Analyzed the structure and content of the competition period in mini-football. It was determined that the structure of the competition period consists of 4 competitive mesocycles. In each mesocycle includes various types of micro-cycles (competitive, cross-game and rehabilitation). Reflects the ratio of specific and non-specific (general preparations) means training work. So in the competitive period for competitive mesocycles general preparations exercises ranged from 38.3 to 42.4%, special-preparation – from 29.9 to 32.6%, competitive – from 20.9 to 23.3%. The intensity of the training load in intergame microcycles less than competitive. This corresponds to the strategy of building the training process in the competitive period. During the competition period the ratio of the training load was: aerobic focus – 49.2%, mixed – 46.1%, anaerobic alactate – 2.4%, anaerobic glycolytic – 2.3%. Defines the scope and focus of the training load: longer the aerobic work, then – mixed, anaerobic-alactate and anaerobic-glycolytic. The comparative characteristics of the intensity of the training load in competitive and intergame microcycles.

Ключові слова:

мікроцикл, мезоцикл, тренувальний процес, тренувальне заняття, фізична підготовка.

мікроцикл, мезоцикл, тренувальний процес, тренувальне заняття, фізична підготовка.

microcycle, mesocycle, training process, training sessions, physical training.

Вступ.

Одним з основних чинників стабільності спортивних результатів у сезоні є побудова змагального періоду. Експериментальних досліджень щодо обґрунтування побудови змагального періоду в міні-футболі практично не проводилося, що з одного боку – свідчить про актуальність даного дослідження, а з іншого – спонукає до пошуку шляхів вирішення проблеми побудови змагального періоду в річному циклі підготовки спортсменів в цьому виді спорту.

Аналіз проблеми побудови тренувального процесу на сучасному етапі в командних ігрових видах спорту протягом річного макроциклу засвідчує, що найбільш практичне обґрунтування отримала теорія періодизації спортивного тренування. Головною особливістю побудови тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту у змагальному періоді є календар змагань. В залежності від нього планується програма підготовки гравців в мезо- і мікроциклах, а також протягом окремих тренувальних занять [3; 6; 8; 9; 11]. Разом з тим все ще залишається необхідність корекції підготовки до змагального періоду.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Метою дослідження є аналіз і визначення побудови змагального періоду в міні-футболі.

Педагогічне дослідження проводилося на команді «Фортеця» (Кам'янець-Подільський), учасниці чемпіонату України з міні-футболу серед команд першої ліги.

Результати дослідження.

Змагальний період команди тривав більше 6-ти місяців (189 днів) з жовтня попереднього по квітень наступного року. Він складався з 4-х мезоциклів, до кожного з яких входили у певній послідовності змагальні, міжігрові та відновлювальні мікроцикли (рис. 1).

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

Відповідно до календаря змагань і завдань, що вирішувалися у змагальному періоді були розроблені 4-х, 5-ти, 6-ти і 7-денні міжігрові мікроцикли.

При побудові змагальних мікроциклів вирішувалися, як правило, три завдання: підведення гравців в оптимальному фізичному, функціональному і ігровому тонусі до календарної гри, проведення на високому руховому і емоційному рівні самої календарної гри, відновлення спортивної працездатності гравців після календарної гри. Виходячи з цього у змагальних мікроциклах використовувалися чотири типи тренувальних занять – календарна гра, розвиваюче, підтримуюче і відновлювальне тренування. Окрім цього, в залежності від тривалості змагального мікроциклу використовувалися одноразові та двохразові тренувальні заняття протягом дня. Так, у 4-х денному мікроциклі використовувалися лише одноразові тренування, у 5-денному двохразові тренування були лише у другий день, у 6-денному мікроциклі таких тренувань було два, а у 7-денному – три (рис. 2).

Варто зазначити, що при побудові різних за тривалістю змагальних мікроциклів дотримувалися теоретико-методичних підходів щодо чергування аз навантаження і відпочинку протягом відповідних циклів тренувального процесу [4; 5; 9; 11; 12], а також опиралися на наукові дані про відновлення спортивної працездатності спортсменів після навантажень різної величини і спрямованості [9; 13].

Таким чином, при побудові змагальних мікроциклів, в залежності від їх тривалості дотримувалися відповідної послідовності чергування розвиваючих, підтримуючих і відновлювальних тренувальних занять. Так у 4-денному змагальному мікроциклі в 1-й та 2-й тренувальні дні були підтримуючі тренування, в 3-й – календарна гра, в 4-й – відновлювальне тренування (див рис. 2, а).

У 5-денному змагальному мікроциклі протягом першого дня було проведено одне тренувальне заняття підтримуючого характеру, у другий день було проведено одне заняття підтримуюче і одне розвиваюче, в третій день – підтримуюче, у четвертий – календарна гра і у п'ятий – відновлювальне тренувальне заняття (див рис. 2, б).

Подібна тенденція спостерігалася при побудові 6-денних і 7-денних змагальних мікроциклів (див. рис. 2, в; рис. 2, г). Тобто, за два дні до календарної гри проводилися розвиваючі тренування, у переддень календарної гри – підтримуюче тренування, в наступний після календарної гри день – відновлювальне тренування. Слід, також зазначити, що кожний змагальний мікроцикл починався з підтримуючого навантаження середньої величини (див. рис 2).

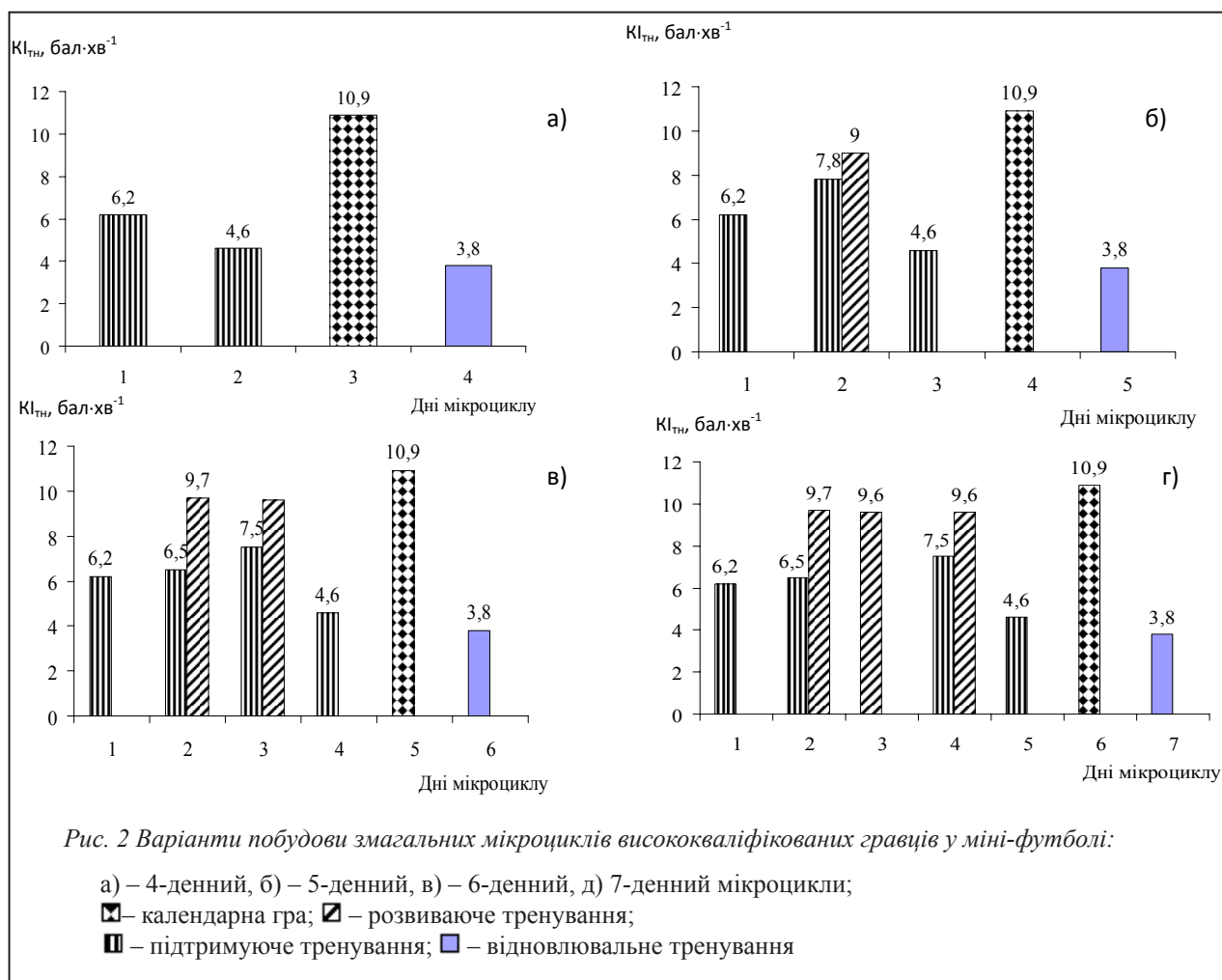
Отже, при побудові змагальних мікроциклів були використані такі підходи:

перед кожною календарною грою планувалося одне підтримуюче тренування малої величини, а після неї – відновлювальне тренування малої величини;

з метою підведення гравців в оптимальному фізичному і психологічному стані розвиваючі тренування використовувалися лише у 5-денних, 6-денних і 7-денних мікроциклах. При цьому в 5-денних мікроциклах таких тренувальних занять було одне, у

| | | | |
|------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------|
| Мезоцикли | 1-й змагальний (з 22 жовтня по 10 грудня) | 1-й 5-денний змагальний | |
| | | 2-й 5-денний змагальний | |
| | | 1-й 3-денний відновлювальний | |
| | | 3-й 7-денний змагальний | |
| | | 1-й 7-денний міжтуровий | |
| | | 4-й 4-денний змагальний | |
| | | 2-й 7-денний міжтуровий | |
| | | 5-й 6-денний змагальний | |
| | | 2-й 3-денний відновлювальний | |
| | | 2-й 3-денний відновлювальний | |
| | 2-й змагальний (з 11 грудня по 28 січня) | 1-й 4-денний змагальний | |
| | | 1-й 4-денний міжтуровий | |
| | | 2-й 7-денний міжтуровий | |
| | | 1-й 3-денний відновлювальний | |
| | | 3-й 5-денний змагальний | |
| | | 3-й 7-міжтуровий | |
| | | 4-й 6-денний змагальний | |
| | | 3-й 3-денний відновлювальний | |
| | | 3-й змагальний (з 29 січня по 31 березня) | 1-й 4-денний змагальний |
| | | | 1-й 7-денний міжтуровий |
| | 2-й 7-денний змагальний | | |
| | 1-й 3-денний відновлювальний | | |
| | 2-й 4-денний міжтуровий | | |
| | 3-й 7-денний змагальний | | |
| | 4-й 7-денний змагальний | | |
| | 5-й 7-денний змагальний | | |
| | 4-й змагальний (з 1 по 30 квітня) | 1-й 5-денний змагальний | |
| | | 1-й 3-денний відновлювальний | |
| 2-й 5-денний змагальний | | | |
| 3-й 7-денний змагальний | | | |
| 4-й 7-денний змагальний | | | |
| 2-й 3-денний відновлювальний | | | |
| 2-й 3-денний відновлювальний | | | |
| 2-й 3-денний відновлювальний | | | |

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



6-денних – два, у 7-денних – три. Що дозволило підтримувати оптимальний рівень спортивної форми гравців протягом змагального періоду;

припускали, що інтенсивність тренувальних навантажень в окремих тренувальних заняттях мала бути меншою ніж у календарній грі. У цьому випадку психологічна напруженість припадала на календарну гру. З іншого боку, якщо протягом змагального мікроциклу був би не один, а два чи три піки інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень, це, на наш погляд, призвело до неповного відновлення гравців перед календарною грою, що, в свою чергу, призвело б до зниження ефективності змагальної діяльності гравців.

Подібна тенденція спостерігалася також при побудові міжігрових мікроциклів у змагальному періоді (рис. 3). В той же час, у порівнянні із змагальними мікроциклами в міжігрових мікроциклах більше планувалося тренувальних занять розвиваючого характеру у 4-денному міжігровому мікроциклі. З іншого боку, у міжігрових мікроциклах планувалося дещо менша інтенсивність тренувальних навантажень, що загалом відповідає стратегії побудови тренувального процесу гравців у змагальному періоді, в якому міжігрові мікроцикли використовувалися для підтримання спортивної форми (рис. 4).

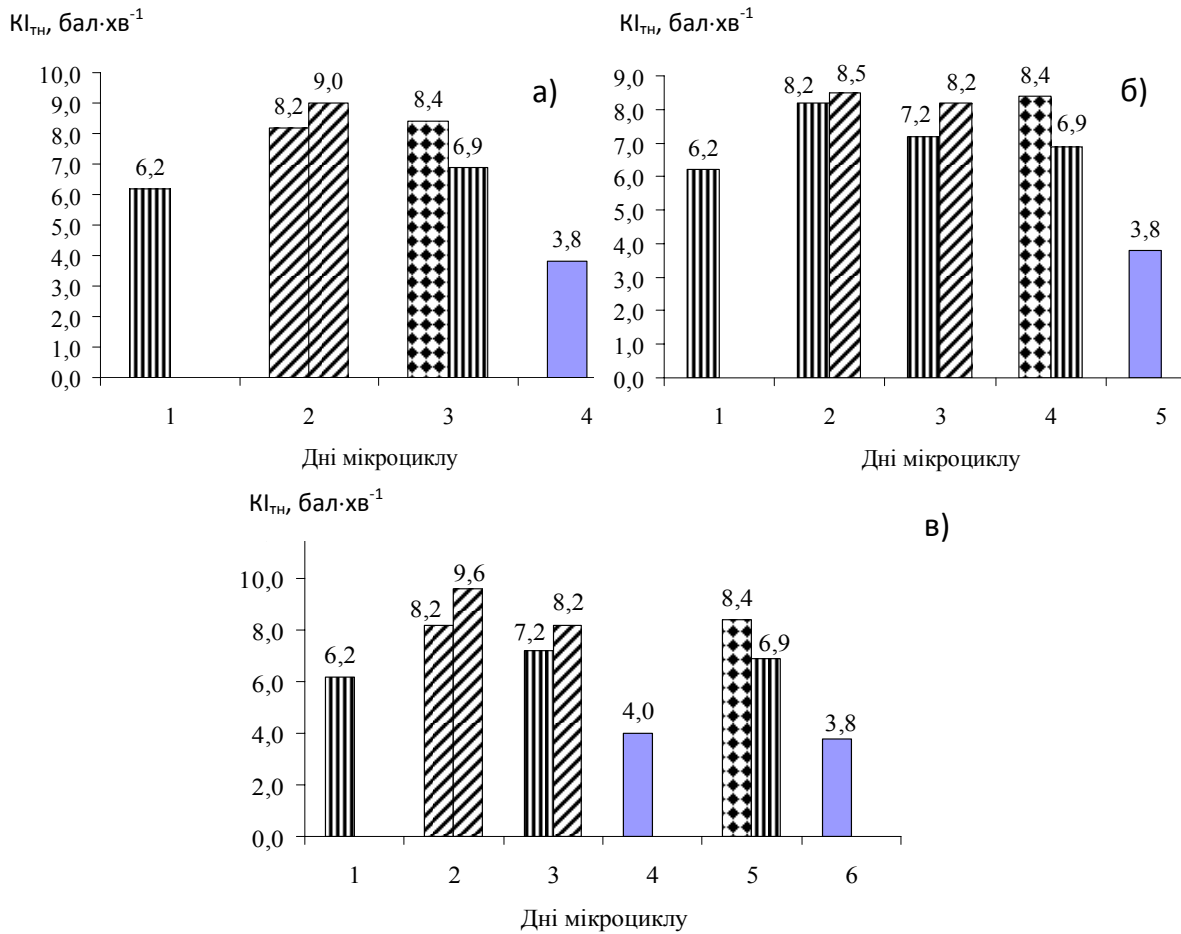
Варто зазначити, що на фоні збереження інтенсивності тренувальних навантажень у міжігрових мікроциклах в більшій мірі використовується засоби загальної фізичної підготовки, атлетична і кросова.

Отже, у змагальному періоді протягом змагальних мезоциклів загально-підготовчі вправи склали від 38,3 до 42,4 %, спеціально-підготовчі вправи – від 29,9 до 32,6 %, змагальні вправи – від 20,9 до 23,3 % (табл. 1).

Як видно з табл. 1 в кожному мезоциклі змагального періоду спостерігається практично однакове співвідношення між засобами тренувальної роботи.

Однак, найбільше змагальні вправи використовувалися в 4-денних і 7-денних змагальних мікроциклах (26,4 %), підвідні у 6-денних змагальних мікроциклах (37,6 %), спеціально-підготовчі – у 4-денних міжігрових мікроциклах (8,9 %), загально-підготовчі – у 7-денних міжігрових мікроциклах (42,9 %).

Використання засобів тренувальної роботи обумовило певне співвідношення тренувальних навантажень гравців у змагальному періоді (табл. 2). Аналіз таблиці засвідчує, що протягом змагальних і міжігрових мікроциклів цього періоду аеробні навантаження знаходилися в межах від 40,3 (4-денний міжігровий мікроцикл) до 53,6 % (4-денний змагальний мікроцикл). Використання змішаних (аеробно-анаеробних) навантажень у змагальному періоді підготовки футзалістів



КІ_{ТН}, бал·хв⁻¹

Рис. 3 Варіанти побудови міжігрових мікроциклів висококваліфікованих гравців у міні-футболі:

а) – 4-денний, б) – 5-денний, в) – 6-денний, д) 7-денний мікроцикли;

■ – контрольна гра; ▨ – розвиваюче тренування;

▨ – підтримуюче тренування; ■ – відновлювальне тренування

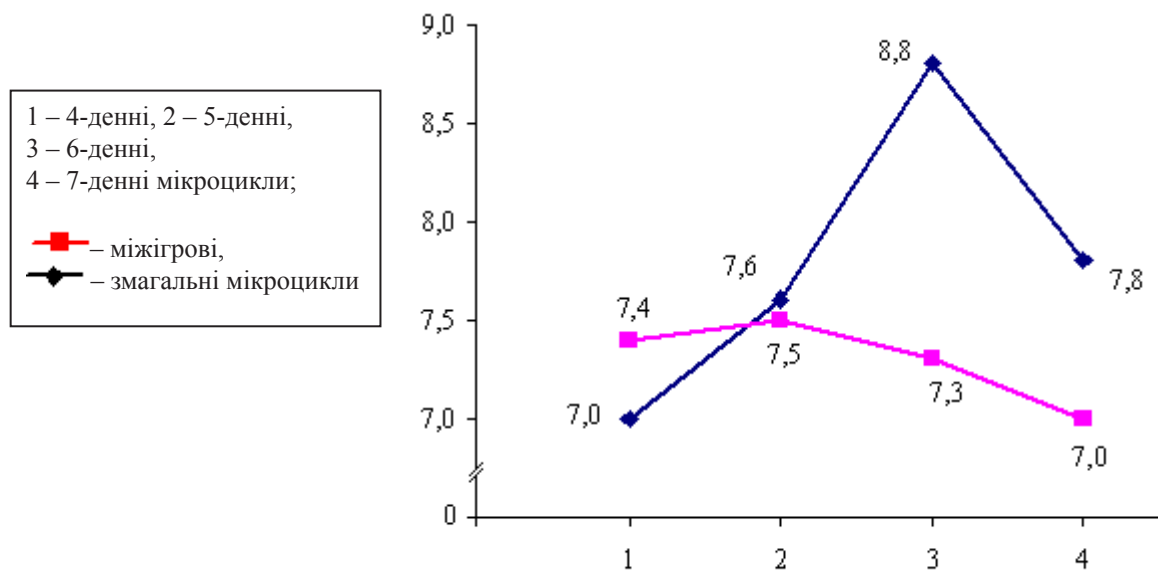
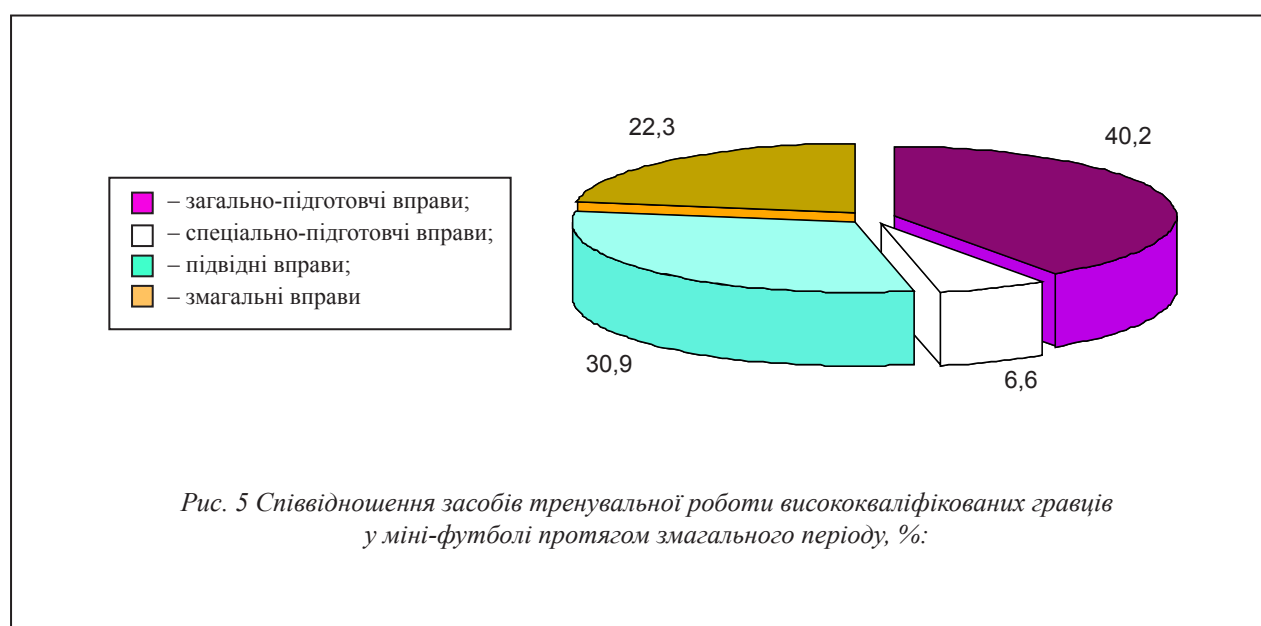


Рис. 4 Інтенсивність тренувальних навантажень у змагальних і міжігрових мікроциклах підготовки висококваліфікованих гравців у міні-футболі в змагальному періоді:

Таблиця 1

Обсяг засобів тренувальної роботи в мікроциклах змагальних мезоциклів підготовки висококваліфікованих гравців у міні-футболі

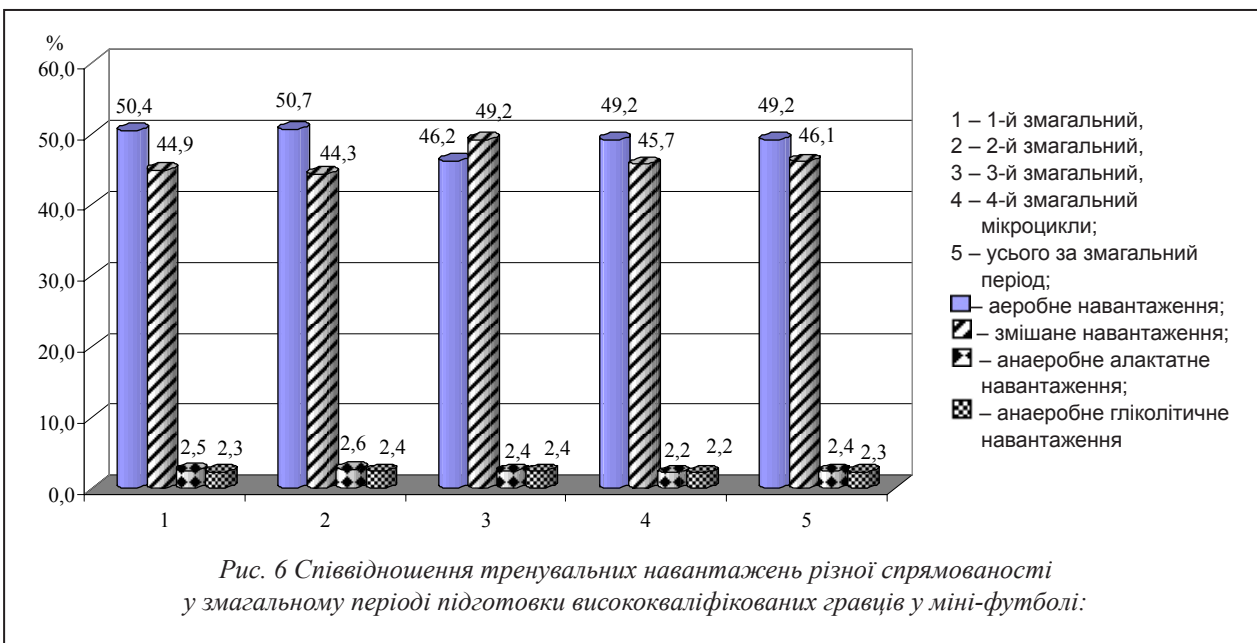
| Мікроцикли | Кількість днів | Обсяг засобів, хв (%) | | | | Усього |
|--------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|--------------|
| | | неспецифічні | | специфічні | | |
| | | загально-підготовчі | спеціально-підготовчі | підвідні | змагальні | |
| Перший змагальний мезоцикл | | | | | | |
| 4- денний змагальний | 1 | 102 (33,7) | 12 (4,2) | 108 (35,7) | 80 (26,4) | 302 |
| 5- денний змагальний | 2 | 322 (34,1) | 36 (3,9) | 346 (36,6) | 240 (25,4) | 944 |
| 6- денний змагальний | 1 | 206 (30,4) | 56 (8,4) | 255 (37,6) | 160 (23,6) | 677 |
| 7- денний змагальний | 1 | 218 (28,8) | 62 (8,4) | 275 (36,4) | 200 (26,4) | 755 |
| 7-денний міжігровий | 2 | 772 (42,9) | 144 (8,2) | 520 (28,9) | 360 (20,0) | 1796 |
| 3-денний відновлювальний | 2 | 290 (100) | – | – | – | 290 |
| Усього | 9 | 1910 (40,1) | 310 (6,5) | 1504 (31,6) | 1040 (21,8) | 4764 |
| Другий змагальний мезоцикл | | | | | | |
| 4- денний змагальний | 1 | 102 (37,7) | 12 (4,2) | 108 (35,7) | 80 (24,6) | 302 |
| 5- денний змагальний | 1 | 161 (34,1) | 18 (3,9) | 173 (36,6) | 120 (25,4) | 472 |
| 6- денний змагальний | 1 | 206 (30,4) | 56 (8,4) | 255 (37,6) | 160 (23,6) | 677 |
| 7- денний змагальний | 1 | 218 (28,8) | 62 (8,4) | 275 (36,4) | 200 (26,4) | 755 |
| 7-денний міжігровий | 1 | 179 (39,6) | 39 (8,9) | 133 (29,4) | 100 (22,1) | 451 |
| 7-денний міжігровий | 2 | 772 (42,9) | 144 (8,2) | 520 (28,9) | 360 (20,0) | 1796 |
| 3-денний відновлювальний | 3 | 435 (100) | – | – | – | 435 |
| Усього | 10 | 2073 (42,4) | 331 (6,8) | 1464 (29,9) | 1020 (20,9) | 4888 |
| Третій змагальний мезоцикл | | | | | | |
| 4- денний змагальний | 1 | 102 (33,7) | 12 (4,2) | 108 (35,7) | 80 (26,4) | 302 |
| 7- денний змагальний | 4 | 872 (28,8) | 248 (8,4) | 1100 (36,4) | 800 (26,4) | 3020 |
| 4-денний міжігровий | 1 | 179 (39,6) | 39 (8,9) | 133 (29,4) | 100 (22,1) | 451 |
| 6-денний міжігровий | 1 | 296 (41,0) | 60 (8,5) | 205 (28,4) | 160 (22,1) | 721 |
| 3-денний відновлювальний | 2 | 290 (100) | – | – | – | 290 |
| 7-денний відновлювальний | 1 | 320 (74,4) | – | 30 (7,0) | 80 (18,6) | 430 |
| Усього | 10 | 2059 (39,6) | 359 (6,9) | 1576 (30,2) | 1220 (23,3) | 5214 |
| Четвертий змагальний мезоцикл | | | | | | |
| 5- денний змагальний | 2 | 322 (34,1) | 36 (3,9) | 346 (36,6) | 240 (25,4) | 944 |
| 7- денний змагальний | 2 | 436 (28,8) | 124 (8,4) | 550 (36,4) | 400 (26,4) | 1510 |
| 3-денний відновлювальний | 2 | 290 (100) | – | – | – | 290 |
| Усього | 6 | 1048 (38,3) | 160 (5,8) | 896 (32,6) | 640 (23,3) | 2744 |
| Усього за змагальний період | 35 | 7090 (40,2) | 1160 (6,6) | 5440 (30,9) | 3920 (22,3) | 17610 |



Таблиця 2

Обсяг тренувальних навантажень різної спрямованості в мікроциклах змагальних мезоциклів підготовки висококваліфікованих гравців у міні-футболі

| Мікроцикли | К-сть днів | Обсяг навантажень, хв (%) | | | | Усього |
|--------------------------------------|------------|---------------------------|--------------------|---------------------|------------------------|--------------|
| | | аеробне | змішане | анаеробне алктатане | анаеробне гліколітичне | |
| Перший змагальний мезоцикл | | | | | | |
| 4- денний змагальний | 1 | 16,2 (53,6) | 140 (46,4) | – | – | 302 |
| 5- денний змагальний | 2 | 448 (47,4) | 456 (48,4) | 20 (2,1) | 20 (2,1) | 944 |
| 6- денний змагальний | 1 | 296 (43,7) | 351 (50,5) | 20 (2,9) | 10 (1,4) | 677 |
| 7- денний змагальний | 1 | 316 (41,8) | 399 (53,0) | 20 (2,6) | 20 (2,6) | 755 |
| 7-денний міжігровий | 2 | 870 (48,4) | 806 (45,0) | 60 (3,3) | 60 (3,3) | 1796 |
| 3-денний відновлювальний | 2 | 290 (100) | – | – | – | 290 |
| Усього | 9 | 2382 (50,4) | 2138 (44,8) | 120 (2,5) | 110 (2,5) | 4764 |
| Другий змагальний мезоцикл | | | | | | |
| 4- денний змагальний | 1 | 162 (53,6) | 140 (46,4) | – | – | 302 |
| 5- денний змагальний | 1 | 224 (47,4) | 228 (48,4) | 10 (2,1) | 10 (2,1) | 472 |
| 6- денний змагальний | 1 | 296 (43,7) | 351 (50,5) | 20 (2,9) | 10 (1,4) | 677 |
| 7- денний змагальний | 1 | 316 (41,8) | 399 (53,0) | 20 (2,6) | 20 (2,6) | 755 |
| 7-денний міжігровий | 1 | 182 (40,3) | 239 (53,1) | 15 (3,3) | 15 (3,3) | 451 |
| 7-денний міжігровий | 2 | 870 (48,4) | 806 (45,0) | 60 (3,3) | 60 (3,3) | 1796 |
| 3-денний відновлювальний | 3 | 435 (100) | – | – | – | 435 |
| Усього | 10 | 2485 (50,7) | 2163 (44,3) | 125 (2,6) | 115 (2,4) | 4888 |
| Третій змагальний мезоцикл | | | | | | |
| 4- денний змагальний | 1 | 162 (53,6) | 140 (46,4) | – | – | 302 |
| 7- денний змагальний | 4 | 1264 (41,8) | 1596 (53,0) | 80 (2,6) | 80 (2,6) | 3020 |
| 4-денний міжігровий | 1 | 182 (40,3) | 239 (53,1) | 15 (3,3) | 15 (3,3) | 451 |
| 6-денний міжігровий | 1 | 324 (44,9) | 337 (46,7) | 30 (4,2) | 30 (4,2) | 721 |
| 3-денний відновлювальний | 2 | 290 (100) | – | – | – | 290 |
| 7-денний відновлювальний | 1 | 285 (66,2) | 145 (33,8) | – | – | 430 |
| Усього | 10 | 2407 (46,2) | 2557 (49,0) | 125 (2,4) | 125 (2,4) | 5214 |
| Четвертий змагальний мезоцикл | | | | | | |
| 5- денний змагальний | 2 | 448 (47,4) | 456 (48,4) | 20 (2,1) | 20 (2,1) | 944 |
| 7- денний змагальний | 2 | 632 (41,8) | 798 (53,0) | 40 (2,6) | 40 (2,6) | 1510 |
| 3-денний відновлювальний | 2 | 290 (100) | – | – | – | 290 |
| Усього | 6 | 1370 (49,9) | 1254 (45,7) | 60 (2,2) | 60 (2,2) | 2744 |
| Усього за змагальний період | 35 | 8644 (49,2) | 8126 (46,1) | 4300 (2,4) | 4100 (2,3) | 17610 |



коливалося від 45,0 (7-денний міжігровий мікроцикл) до 53,1 % (4-денний міжігровий мікроцикл).

Усього в змагальному періоді неспецифічні засоби тренувальної роботи висококваліфікованих гравців у міні-футболі склали 40,2 %, специфічні засоби – 59,8 %, в т.ч. спеціально-підготовчі – 6,6 %, підвідні – 30,9 % і змагальні – 22,3 % (рис. 5).

Анаеробні навантаження в мікроциклах змагального періоду використовувалися в межах 4-5 %, в т.ч. анаеробні алактатні від 2,1 (5-денний змагальний мікроцикл) до 4,2 % (4-денний міжігровий мікроцикл).

Загалом протягом змагального періоду підготовки висококваліфікованих гравців у міні-футболі 49,2 % склали аеробні, 46,1 % – змішані, 2,4 % – анаеробні алактатні, 2,3 % – анаеробні гліколітичні навантаження (рис. 6).

Висновки:

Структура змагального періоду складається з чотирьох змагальних мезоциклів, до кожного з яких входять різні типи мікроциклів – змагальні, міжігрові та відновлювальні.

У змагальному періоді протягом змагальних мезоциклів загально-підготовчі вправи склали від 38,3 до 42,4 %, спеціально-підготовчі вправи – від 29,9 до 32,6 %, змагальні вправи – від 20,9 до 23,3 %.

Інтенсивність тренувального навантаження в міжігрових мікроциклах менша ніж у змагальних, що відповідає стратегії побудови тренувального процесу у змагальному періоді.

Протягом змагального періоду співвідношення тренувального навантаження складало: аеробна спрямованість – 49,2 %, змішана – 46,1 %, анаеробна алактатна – 2,4 %, анаеробна гліколітична – 2,3 %.

Література:

1. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування / А. П. Бондарчук. – К. : Аграрна наука, 2000. – 568 с.
2. Коробенко В. Структура планування та зміст річної підготовки стрибунів потрійним стрибком розбігу / В. Коробенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 3-8.
3. Костюкевич В. М. Адаптація футболістів к физическим нагрузкам / В. М. Костюкевич // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 1. – С. 59-65.
4. Костюкевич В. М. Структура і зміст тренувального процесу футболістів високої кваліфікації у підготовчому періоді річного тренувального циклу / В. М. Костюкевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 1. – С. 44-47.
5. Костюкевич В. М. Структура і зміст тренувального процесу в реабілітаційно-підготовчому періоді річного циклу підготовки футболістів високої кваліфікації / В. М. Костюкевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 1. – С. 9-12.
6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
7. Никонов Ю. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации / Ю. Никонов // Наука в олимпийском спорте. – 2009. – № 2 – С. 79-86.
8. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
10. Сулов Фёдор. О структуре (периодизации) годичного цикла подготовки и спортивной формы в современном спорте. / Ф. Сулов. // Наука в олимпийском спорте. – 2011. – № 1-2. – С. 41-45.
11. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации : монография. / С. Ю. Тюленьков. – М. : Физическая культура, 2007. – 352 с.
12. Федотова Е. В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / Е. В. Федотова. – Казань : «Логос Центр», 2007. – 630 с.
13. Фискалов В. Д. Спортивная система подготовки спортсменов: учебник / В. Д. Фискалов. – М. : Советский спорт, 2010. – 352 с.
14. Шинкарук О. Построение годичного цикла подготовки спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в бодибилдинге / О. Шинкарук, В. Кашуба, В. Усыченко // Наука в олимпийском спорте. – 2010. – № 1-2. – С. 42-45.
15. Шкретий Ю. Основы построения микроциклов при многоразовых занятиях в течение дня / Ю. Шкретий // Наука в Олимпийском спорте. – 2001. – № 1. – С. 33-42.

References:

1. Bondarchuk A. P. *Periodizaciia sportivnogo trenuvannia* [Periodization of sport training], Kiev, Agricultural Science, 2000, 568 p.
2. Korobenko V. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education and sport], 2006, vol.2, pp. 3-8.
3. Kostiukevich V. M. *Nauka v olimpijskom sporte* [Science in Olympic Sport], 2007, vol.1, pp. 59-65.
4. Kostiukevich V. M. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu* [Theory and methods of physical education and sport], 2006, vol.1, pp. 44-47.
5. Kostiukevich V. M. *Sportivnij visnik Pridniprov'ia* [Dnipro Sports Bulletin], 2006, vol.1, pp. 9-12.
6. Matveev L. P. *Osnovy sportivnoj trenirovki* [Fundamentals of sports training], Moscow, Physical Culture and Sport, 1977, 280 p.
7. Nikonov Iu. *Nauka v olimpijskom sporte* [Science in Olympic Sport], 2009, vol.2, pp. 79-86.
8. Ozolin N. G. *Nastol'naia kniga trenera* [Trainer's Handbook], Moscow, Astrel, 2003, 863 p.
9. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte* [The system of preparation of sportsmen in Olympic sport], Kiev, Olympic Literature, 2004, 808 p.
10. Suslov Fedor. *Nauka v olimpijskom sporte* [Science in Olympic Sport], 2011, vol.1-2, pp. 41-45.
11. Tiulen'kov S. Iu. *Teoretiko-metodicheskie podkhody k sisteme upravleniia podgotovkoj futbolistov vysokoj kvalifikacii* [Theoretical and methodological approaches to the management training of highly skilled players], Moscow, Physical Culture and Sport, 2007, 352 p.
12. Fedotova E. V. *Sorevnovatel'naia deiatel'nost' i podgotovka sportsmenov vysokoj kvalifikacii v khokkee na trave* [Competitive activity and preparation of highly skilled athletes in field hockey], Kazan, Logos Center, 2007, 630 p.
13. Fiskalov V. D. *Sportivnaia sistema podgotovki sportsmenov* [Sports system of training athletes], Moscow, Physical Culture and Sport, 2010, 352 p.
14. Shinkaruk O., Kashuba V., Usychenko V. *Nauka v olimpijskom sporte* [Science in Olympic Sport], 2010, vol.1-2, pp. 42-45.
15. Shkretij Iu. *Nauka v olimpijskom sporte* [Science in Olympic Sport], 2001, vol.1, pp. 33-42.

Информация об авторе:

Стасюк Иван Иванович: ivanstasyuk@ukr.net; Каменец-Подольский национальный университет имени Ивана Огиенка; ул. Огиенка, 61, г.Каменец-Подольский, Хмельницкая область, 32300, Украина

Цитуйте цю статтю як: Стасюк І.І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі протягом змагального періоду // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 8 – С. 99-106. doi:10.6084/m9.figshare.750451

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: 14.06.2013 г.
Опубликовано: 30.08.2013 г.

Information about the author:

Stasiuk I.I.: ivanstasyuk@ukr.net; Kamenetz-Podolsk National University; Ivan Ogienko str., 61, Kamenetz-Podolsky, Khmelnitsky region, 32300, Ukraine.

Cite this article as: Stasiuk I.I. Construction training process of highly skilled players in mini-football for competition period. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.8, pp. 99-106. doi:10.6084/m9.figshare.750451

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: 14.06.2013
Published: 30.08.2013