

Закорко Валерія, Кулик Ніна

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЦИКЛІВ У ФУТЗАЛІ У ЗАЛЕЖНОСТІ КАЛЕНДАРЯ ЗМАГАНЬ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті розглядається питання з побудови тренувальних циклів на прикладі футзальної команди. Та проблеми планування тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки з урахуванням закономірностей розвитку спортивної форми.

Ключові слова: цикл, футзал, планування, тренування, спортсмен.

Zakorko Valeria, Kulyk Nina. CONSTRUCTION OF TRAINING CYCLES IN FUTSALS DEPENDING ON THE COMPETITION CALENDAR

Abstract. The article considers the issue of building training cycles of the example of a futsal team. And problems of planning the training process of athletes in the annual cycle of training, taking into account the patterns of development of sports form.

Key words: cycle, futsal, planning, training, athlete.

Постановка проблеми. Дослідження проблеми планування тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки з урахуванням закономірностей розвитку спортивної форми, специфіки календаря змагань, конкретного планування і змісту періодів, етапів і циклів підготовки протягом року з науково-методичним обґрунтуванням засобів і методів контролю над рівнем тренуваності і змагальної діяльності є досить актуальним [1. с. 5]. Необхідність більш детального дослідження закономірностей побудови тренувального процесу футзалістів на сучасному етапі. Отже, в тренувальних заняттях і мікроциклах необхідно використовувати вправи з різною структурою, різну інтенсивність і тривалість їх виконання, різні режими чергування ігрових серій з відпочинком, кількість повторень. Ці елементи повинні диференціюватися по кількісних співвідношеннях зі встановленням меж взаємних впливів тренуючих чинників і алгоритмів їх застосування для розвитку певних сторін функціональних можливостей [5 с.80].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками одним з найперспективніших напрямів оптимізації навчально-тренувального процесу у футзалі стало застосування методу моделювання. Нині у спеціальній літературі зустрічаються модельні характеристики техніко-тактичної і фізичної підготовленості футболістів (С.Ю. Тюленьков, 1996; В.М. Шамардін, В.Г. Савченко, 1997). Розроблені моделі структурних одиниць макроциклу (О.П. Базілевич, 1983; А.М. Грукаленко, 1983; 1988; А.М. Барамідзе, 1990; М.В. Чебан, 1993; В.М. Шамардін, 2002) і моделі окремих тренувальних занять (Андреев С.Н., 2002, Головков В.В., 2006., Полішкис М.С., 1996). Застосування методу моделювання у спорті

вищих досягнень дозволяє тренерам визначати ефективність проведеного періоду підготовки, одержувати інформацію про стан футболістів на тренуваннях, змаганнях та у процесі відновлення і, на підставі цього, вносити корективи у навчально-тренувальний процес.

Мета роботи: розробити та впровадити програму тренувального циклу у навчально-тренувальний процес футзалістів 12-13 років згідно календаря змагань.

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

1. Розробити програму підготовки футзалістів у підготовчому періоді макроциклу.
2. Експериментально перевірити розроблену програму підготовки футзалістів.

Результати досліджень. Педагогічний експеримент було побудовано за наступною схемою: визначення недоліків та позитивних моментів у процесі підготовки юних футзалісток 12-13 років в підготовчому періоді річного циклу навчально-тренувального процесу ОКЗ Сумської обласної дитячої-спортивної школи. Футбольний центр «Барса» м. Суми.

Річний тренувальний цикл підготовки футзалістів починається з підготовчого періоду, який у свою чергу розбивається на три етапи: загально-підготовчий, спеціально-підготовчий і передзмагальний. Протягом цих етапів закладаються базові основи фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості. На початку підготовчого періоду у першому втягуючому мікроциклі в основному вико-ристовуються засоби загальної витривалості й атлетичної підготовки. В другому втягуючому мікроциклі до них додаються вправи швидкісно-силової спрямованості. Вправи для розвитку швидкості доцільно застосовувати в третьому, а швидкісної витривалості в четвертому мікроциклах.

Таблиця 1

Структура підготовчого періоду річного циклу підготовки футзалістів

№ п/п	Типи мезоциклів	Типи і кількість мікроциклів
1.	Втягуючий	Два втягуючих і один відновлювальний
2.	Базовий розвиваючий	Два ударних і один відновлювальний
3.	Базовий стабілізуючий	Два ударних і один відновлювальний
4.	Передзмагальний	Один ординарний, один підвідний і один відновлювальний

При розробці тренувальних програм використання занять з різноманітними тренувальними програмами підвищує працездатність спортсменів на 20–30%, незалежно від виду спорту та спрямованості занять (С. Ю. Тюленьков, А. А. Федоров, 2000).

На прикладі загальної витривалості. Для розвитку витривалості застосовуються загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні вправи. При цьому основними вимогами до всіх вправ є досить тривалий їх виконання, щодо повна мобілізація можливостей організму, досягнення вираженого стомлення (В. Н. Платонов, 2004).

Відзначається, що розвиток витривалості пов'язано не тільки з вдосконаленням «дихальних» здібностей, але й з функціональною спеціалізацією скелетних м'язів - підвищенням їх силових і окисних властивостей (Ю. В. Верхошанській, 1985).

Основним вправою чисто аеробної спрямованості є кросовий біг, тривалість якого коливається від 15-20 до 60 хвилин. Рельєф дистанції та інтенсивність бігу підбираються такими, щоб ЧСС футзалістів у вправах не перевищувала 150 уд / хв.

Вправи змішаної спрямованості впливають на вдосконалення двох функцій: аеробної і анаеробної гліколітичної. До них відносять:

1. кросовий біг підвищеної інтенсивності по пересіченій місцевості;
2. фартлек (біг з періодичною зміною лідера, причому кожен лідер задає свій темп);
3. повторний біг з інтенсивністю 80-90% і тривалістю 2-3 хвилини;
4. змінний біг з варіюванням швидкостей від 30-50% до 90% від максимуму тривалістю до 20-25 хвилин.

Найбільш ефективною при вдосконаленні аеробних можливостей є не тривала робота помірної інтенсивності, а робота у вигляді короткочасних повторень з високою інтенсивністю і розділена невеликими інтервалами відпочинку.

Компоненти навантаження можуть бути наступними:

1. Інтенсивність роботи – вище критичної (на рівні 75-85% від максимальної). До кінця роботи ЧСС повинна досягати приблизно 170 уд / хв.
2. Довжина відрізків підбирається така, щоб тривалість роботи не перевищувала приблизно 1,5 хв. У цьому випадку робота проходить в умовах кисневого боргу і максимум споживання кисню спостерігається в період відпочинку.
3. Інтервали відпочинку підбираються такими, щоб робота починалася за сприятливих змін після попередньої роботи: приблизно від 45 до 90 с. Інтервали відпочинку не повинні бути більше 3-4 хв.
4. Характер відпочинку – малоінтенсивна робота (ведення м'яча, жонглювання м'ячем на місці, пробіжка).
5. Число повторень визначається проявом втоми, при якій знижується рівень споживання кисню. При розвитку аеробних можливостей збільшення числа повторень не повинно призводити до зростання «кисневого боргу». ЧСС перед початком наступного повторення має бути в межах 120-140 уд / хв.

Всі ці вправи для вдосконалення витривалості використовуються як протягом всього заняття, так і в його основній частині.

Найбільший їх обсяг повинен бути в підготовчому періоді тренування.

Результати зміни показників фізичної підготовленості футзалістів на початку та наприкінці дослідження (n=10)

	Тести	$\bar{x}_{п\pm mп}$	$\bar{x}_{к\pm mк}$	p(0,05)	D, %
1	Біг 30 з високого старту.с.	5,26 ± 0,08	5,05 ± 0,05	≤ 0,05	2,2
2	Човниковий біг 4x9 м.с.	11,88 ± 0,05	11,12 ± 0,07	≥ 0,05	3,2
3	Стрибок у довжину з місця, см.	158,0 ± 1,22	170,0 ± 1,34	≥ 0,05	7,1
4	Біг 1500 м.	8,40 ± 0,43	8,25 ± 0,48	≤ 0,05	1,6

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Завдання оптимального управління у футзалі ґрунтується на обробці інформації про перебування футзалістів на тренуваннях, змаганнях і в процесі відновлення після навантажень тренувальних занять. Якість побудови програм мікроциклів у вирішальній мірі визначається рівнем дії тренувальних занять на організм спортсменів. Знання у кожному конкретному випадку особливостей стомлення в результаті виконуваної роботи, характеру і тривалості протікання процесів відновлення забезпечує таке поєднання занять в мікроциклі, при якому найефективніше використовуються функціональні можливості організму, досягаються оптимальні показники працездатності, тобто створюються оптимальні умови для вдосконалення різних сторін підготовленості спортсмена.

2. Виходячи з цього, динаміка тренувальних навантажень у процесі адаптації футболістів повинна мати позитивну тенденцію. При порівняно загальному зростанні обсягу тренувальної роботи протягом підготовчого періоду підготовки футзалістів співвідношення тренувальних навантажень за спрямованістю має різну тенденцію.

3. Підібрана нами методика говорить про її ефективність. Так, після її проведення ми спостерігаємо незначні, але позитивні зміни покращення результатів проведених тестів.

В бігу на 30 метрів з високого старту до проведення експерименту результат становив $5,26 \pm 0,08$ с, а після експерименту покращився до $5,05 \pm 0,05$ с, на 2,2%. Так у човниковому бігу 4x9 м до проведення експерименту результат становив $11,88 \pm 0,05$ см, а після експерименту покращився до $11,12 \pm 0,07$ с., на 3,2% У стрибку у довжину з місця до проведення експерименту результат становив $158,0 \pm 1,22$ см, а після експерименту покращився до $170,0 \pm 1,34$ см, на 7,1%.

щився до $170 \pm 1,34$ см, на 7,1%. В бігу 1500 м до проведення експерименту результат становив $8,40 \pm 0,43$ с, а після експерименту покращився до $8,25 \pm 0,48$ с, на 1,6 %.

Подальше дослідження полягає в необхідності наукового обґрунтування і побудови моделі тренувальних програм для підготовки футзалістів, що дозволить підвищити якість навчально-тренувального процесу і послужить методологічним підґрунтям для удосконалення їх змагальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Платонов В. Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в течении года: предпосылки, формирование, критика. *Наука в олимпийском спорте*. 2008. № 1. С. 3–23.
2. Bompa T. O. Periodising Training for Peak Performance Sports conditioning. Modern training for ultimate athletic development. *Human Kinetics*. 2001. P. 267–282.
3. Королев Г. И. Современные принципы системы подготовки в спорте. *Вестник спортивной науки*. 2006. № 4. С. 21–23.
4. Сапегіна І.О. Використання «sheedledder» (швидкісно-координаційна драбина) на заняттях зі студентами УкрДУЗТ. *Проблеми організації і впровадження освітнього процесу в університеті за відповідними рівнями та ступенями*: наукова-методична конференція кафедри університету, 2-3 груд. 2015 р. : тез. доп. / Укр. держ. ун-т зал. тр-ту. Х., 2015.
5. Закорко В. Кулик Н. Сучасна технологія побудови тренування у мікроциклах в тренувальному процесі футзалістів. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I міжнародної науково-практичної конференції*. / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2021. С. 80.

Зенченко Владислав, Ворона Віта

УМОВИ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ ГРЕППЛІНГУ У СВІТІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті визначено що грепплінг зародився в США в 90-х роках. Основними умовами його виникнення є активний розвиток інших единоборств у світі і бажання поєднувати їх воєдино. Перший чемпіонат з грепплінг відбувся в Абу-Дабі ОАЕ в 1998 році.

Ключові слова: грепплінг, США, перший чемпіонат з грепплінгу.

Zenchenko Vladislav, Vorona Vita. CONDITIONS OF ORIGIN AND DEVELOPMENT OF GRAPPLING IN THE WORLD

Abstract. The article states that Grappling originated in the United States in the 90s. The main conditions for its emergence are the active development of other martial arts in the world and the desire to combine them together. The first Grappling championship was held in Abu Dhabi, UAE in 1998.

Key words: Grappling, USA, first Grappling championship.