

**ПОБУДОВА МІКРОЦИКЛІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ  
І-ІІ РОКУ НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «ФУТЗАЛ»**

*У статті розглянуто закономірності структуризації і динаміки прояву швидкісно-силових якостей студентів футболістів. Зроблено аналіз впливу тренувальних навантажень, який спрямований на розвиток швидкісно-силових якостей у молодих футболістів. Під час підготовки ефективними є бігові та стрибкові вправи, поєднані в одній серії і здійсненні з субмаксимальною інтенсивністю, при низькій координаційній складності вправи. З'ясовано, що під час планування тренувального процесу при підготовці молодих футболістів можна рекомендувати навантаження малого обсягу, з різною тривалістю серій вправ, навантаження середнього обсягу.*

**Ключові слова:** футбол; студенти; тренування; підготовка; мікроцикли.

**Постановка проблеми та її актуальність.** Актуальність проблеми підготовки юних футболістів полягає в тому, що сучасний футбол характеризується високою руховою активністю гравців, яка носить переважно динамічний характер і відрізняється нерівномірністю впливу фізичних навантажень на функціональні системи і аритмічним чергуванням роботи різних груп м'язів. Серед фізичних вправ та рухових дій основними є дії з м'ячем на місці і у русі (біг, ходьба). Від того, наскільки футболіст добре володіє своїм руховим апаратом і на якому рівні у нього розвинені рухові здібності, залежать швидкість, точність і своєчасність виконання кожного конкретного завдання. Швидкість реагування футболіста виступає при цьому фактором, що визначає результативність змагальної діяльності.

Разом з тим жодна інша якість не може зрівнятися зі швидкісними якостями за багатогранністю проявів. Це особливо повинно враховуватися під час тренування на первинному етапі юних спортсменів. Встановлення та облік закономірностей структуризації і динаміки прояву швидкісних якостей юних футболістів – проблема в теорії і практиці сучасного футболу.

Загально відомо, що раціональне планування тренування обумовлюється, перш за все, вирішенням таких питань, як раціональне поєднання навантажень різної тривалості та інтенсивності, визначення тривалості інтервалів відпочинку між заняттями або змаганнями, оптимальної тривалості тренувальних циклів, чергування в них роботи і відпочинку. Особливо актуальним стає вирішення цих питань в студентському спорті, де найчастіше застосовується методика тренування дорослих спортсменів і, не враховується специфіка життєдіяльності (зокрема процесу навчання) студентської молоді. Питання цілеспрямованої підготовки молодих спортсменів вирішені далеко не повністю. Незважаючи на те, що багато авторів [1, 2, 4] вивчали різні питання, що стосуються підготовки футболістів, деякі з них потребують уточнення або подальшу розробку. До них можна віднести оцінку процесів відновлення після різних навантажень і визначення готовності до певного виду м'язової діяльності в умовах застосування одноразових і дворазових тренувальних занять, розподіл навантажень в мікроциклах в залежності від педагогічних завдань, режиму життєдіяльності та способу життя студентів спортсменів. Вирішення цих питань дозволить визначити раціональну мікроструктуру тренування, якісно поліпшити підготовку молодих спортсменів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчення літературних джерел постачання та узагальнення досвіду спортивної тренування юних футболістів, свідчить про невирішених питаннях з розробки методики розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів. У цьому, наявні результати наукових і методичних рекомендацій носять загальний характер, без обліку відмінностей юнацького і дорослого організмів.

Тим більше що, юні футболісти слабше дорослих у розвитку скоростно- силових якостей вони має свої особливості. На думку багатьох досвідчених фахівців футболу, вік 16–18 років є найоптимальнішим у розвиток швидкісно-силових здібностей у футболістів (О. Кочетков, 1988, 2000; В. Понеділок, 1997; Н. Симонян, 1998 та інших.). Тому вирішення завдання якісному розвитку швидкісно-силових якостей у юних гравців цього віку набуває першочергового значення.

**Мета даного дослідження**– розглянути змістовну частину ударних мікроциклів у студентів

I–II курсу навчання.

**Викладення основного матеріалу дослідження.** Так, можна припустити, що вивчення впливу тренувальних навантажень на функціональний стан організму молодих футболістів дозволить розробити науково-обґрунтовані рекомендації щодо підбору раціональних сполучень тренувальних навантажень в залежності від конкретних завдань спортивної підготовки. В цілому варіанти побудови мікроциклів, в межах одного їх типу, є відносно стабільними і, як правило, повторюються з деякими корективами в мезоциклах тренування. На думку більшості фахівців [2, 3, 4], вивченню мікроструктури приділена недостатня кількість досліджень. У той же час для успішного управління підготовленістю спортсменів недостатньо наявності науково обґрунтованих і збалансованих між собою відомостей про структуру і нормативи підготовленості спортсменів, методів оцінки різних якостей, що визначають спортивний результат, і методик розвитку цих якостей та їх складових.

Так, швидкість найбільш тісно пов'язана з такими фізичними якостями, як сила і спритність, а найменш – з витривалістю. У комплекс показників швидкості входять: стартова швидкість, швидкість бігу, швидкість оцінки ігрової ситуації, швидкість тактичного мислення. У комплексі якостей, необхідних футболістам, важливе місце займають швидкісно-силові можливості. Тож важливо підкреслити – якщо на етапі попередньої спортивної підготовки не використовуються засоби і методи розвитку швидкісно-силових якостей, то швидкість і швидкісно-силові якості студентів.

У футболі швидкісно-силові рухи використовуються досить часто. В основному це стрибки, єдиноборства, гра на випередження. До швидкісних і швидкісно-силових рухів відносяться також прискорення і ривки на короткі відстані, після яких відбувається удар по воротах або будь-яка інша технічна дія.

Сучасний рівень розвитку футболу характеризується неухильним зростанням індивідуальної та командної техніко-тактичної майстерності. Це проявляється в швидкості виконання технічних прийомів швидкісної реакції на дії супротивника, швидкості прийняття рішень, в різних фазах ведення гри. Значне місце займає швидкість пересувань як одного гравця, так і команди в цілому, швидкість дій з м'ячем. Однак виконання цих операцій неможливо без наявності у гравців найвищих фізичних кондицій і більшою мірою спеціальної швидкісно-силової підготовки. Саме ця якість в значній мірі визначається рівнем функціональної підготовленості футболістів. Це положення стало передумовою до дослідження впливу подібних навантажень на організм молодих футболістів.

Вважається, що при плануванні тренувального процесу студентів більш раціональним представляється підхід, при якому біологічний вік розглядається як критерій, що дозволяє регламентувати обсяг і спрямованість тренувальних впливів. Важливо суворе співвідношення тренувальних навантажень до функціональних можливостей організму юних спортсменів (О.М. Ах-метов, 1996; Н.М. Люкшинов, 1984; Е.В. Скоморохов, В.В. Ковальов, 1984). Найкращим режимом для студентів буде тренувальна робота в межах ЧСС, рівної 120–160 ударів на хвилину. Для отримання потрібного тренувального ефекту число повторень необхідно підбирати так, щоб всі серії проходили при стійкому пульсовому режимі. Студенти футболісти I–II курсу навчання можуть виконувати значні обсяги тренувальних навантажень з великою інтенсивністю.

Аналіз впливу тренувальних навантажень, проведений Г. Лалаковим показав, що збільшення тривалості серії вправ від 3–4 до 4–5 і 5–6 хвилин, при однаковому обсязі навантаження, викликає різні пристосувальні реакції організму. Збільшення обсягу тренувального навантаження від 40 до 70 і 100%, при однаковій тривалості серії вправ, також викликає різні реакції організму. Для використання в тренувальному процесі при підготовці студентів можна рекомендувати також навантаження малого обсягу, з тривалістю серії вправ рівною 3–4 хвилинам. Саме ці тренувальні навантаження, на нашу думку, не викликають негативних зрушень в системі координаційних здібностей.

Крім того, в якості тренувальних навантажень, спрямованих на розвиток швидкісних якостей у молодих футболістів, служить пробігання коротких дистанцій (від 20 до 30 метрів) з максимальною інтенсивністю, при низькій координаційній складності вправи. Для використання в тренувальному процесі при підготовці молодих футболістів можна рекомендувати навантаження малого обсягу, з різною тривалістю серій вправ, що дорівнює 3–4 і 4–5 хвилинах. Саме ці навантаження здатні розвивати швидкісні якості і вдосконалювати точність виконання техніко-

тактичних дій.

Тренувальні навантаження великого обсягу, з різною тривалістю серій вправ, і навантаження середнього обсягу, з тривалістю серії вправ, що дорівнює 5–6 хвилинам, не рекомендуються для розвитку швидкісних якостей у молодих футболістів. Виконання таких навантажень призводить, у першу чергу, до розвитку швидкісної витривалості. До того ж за своїми параметрами такі навантаження негативно впливають на кардинальні механізми руху.

Для тренувальних навантажень, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей у молодих футболістів, є ефективними бігові та стрибкові вправи, поєднані в одній серії і здійсненні з субмаксимальною інтенсивністю, при низькій координаційній складності вправи. Варіанти тренувальних навантажень представлені у табл. 1.

Таблиця 1

**Кількісні характеристики тренувального навантаження, спрямованого на розвиток швидкісно-силових якостей молодих футболістів 16-18 років**

Компоненти тренування	Об'єм тренувального навантаження, %								
	40	70	100	40	70	100	40	70	100
1. Кількість серій, вправ	4	6	8	4	6	8	4	6	8
2. Продовження серій, вправ	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	5-6	5-6	5-6
3. Інтенсивність виконання вправ	суб-максимальна	суб-максимальна	суб-максимальна	суб-максимальна	суб-максимальна	суб-максимальна	суб-максимальна	суб-максимальна	суб-максимальна
4. Пауза відпочинку	30.-3.5	30.-3.6	30.-3.7	30.-3.8	30.-3.9	30.-3.10	30.-3.11	30.-3.12	30.-3.13
5. Координаційна складність	Низька	Низька	Низька	Низька	Низька	Низька	Низька	Низька	Низька

Аналіз впливу тренувальних навантажень різного обсягу, з різною тривалістю серій вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей, показав, що збільшення тривалості виконання серії вправ від 3–4 до 4–5 хвилин, при однаковому обсязі навантаження, викликає різні пристосувальні реакції організму. Збільшення обсягу тренувального навантаження від 40 до 70 і 100% при однаковій тривалості і серії вправ, також викликає різні відповідні реакції організму.

Тренувальні навантаження великого обсягу, з тривалістю серії вправ, що дорівнює 4–5 і 5–6 хвилинах, а також навантаження середнього обсягу, з тривалістю серії вправ, що дорівнює 5–6 хвилинах, не рекомендується використовувати під час планування мікроциклів у тренувальному процесі для розвитку швидкісно-силових якостей у молодих футболістів. Виконання таких навантажень продуктивно щодо розвитку швидкісно-силової витривалості, але може привести до перевтоми і перетренуванню.

Як тренувальних навантажень, спрямованих на розвиток спеціальних швидкісних якостей у молодих футболістів, рекомендовано виконання спеціальних індивідуальних, групових і командних вправ, що виконуються з субмаксимальною інтенсивністю, при середній координаційній складності. Висновок. Таким чином, для використання в тренувальному процесі при підготовці молодих футболістів можна рекомендувати навантаження малого обсягу, з різною тривалістю серій вправ, навантаження середнього обсягу, з тривалістю серії вправ, що дорівнює 4 і 6 хвилинам, а також навантаження великого обсягу, з тривалістю серії вправ, рівній 4 хвилинам. Ці тренувальні навантаження не викликають негативних зрушень в стані координаційних здібностей.

Тренувальні навантаження великого обсягу, з тривалістю серії вправ, рівні 6 і 8 хвилин, а також навантаження середнього обсягу, з тривалістю серії вправ, що дорівнює 8 хвилинам, не рекомендується застосовувати в тренувальному процесі для розвитку спеціальних швидкісних якостей у молодих футболістів.

**Висновки.** Таким чином, для використання в плануванні тренувального процесу при підготовці молодих футболістів можна рекомендувати навантаження малого обсягу, з різною тривалістю серій вправ, навантаження середнього обсягу, з тривалістю серії вправ, що дорівнює 4 і

6 хвилинах, а також навантаження великого обсягу, з тривалістю серії вправ, рівній 4 хвилинам.

Тренувальні навантаження великого обсягу, з тривалістю серії вправ, рівні 6 і 8 хвилин, а також навантаження середнього обсягу, з тривалістю серії вправ, що дорівнює 8 хвилинам, не рекомендується застосовувати в тренувальному процесі для розвитку спеціальних швидкісних якостей у молодих футболістів.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Копилов О. М.* Педагогічний контроль у процесі футбольного тренування / О. М. Копилов, Г. Б. Жигadlo, О. В. Демидова // Науковий вісник МДУ ім. В. О. Сухомлинського. – № 24. – 2009. – С. 61 – 64.

2. *Линець М. Н.* Результативно-значущі різновиди фізичних якостей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки / М. Н. Линець, Н. А. Трохимчук, І. П. Войтович // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – №5. – С. 155 – 159.

3. *Петренко С. І.* Визначення адаптації до фізичних навантажень юних футболістів із різним рівнем біологічного розвитку / С. І. Петренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 5. – С. 106–108.

4. *Монаков Г. В.* Техническая подготовка футболиста. – М.: Офсет, 2001. – 128 с.

*I. Deineko, L. Shyp, V. Korotia*

#### CONSTRUCTION OF SPEED AND POWER TRAINING MICROCYCLES OF I-II YEAR STUDENTS SPECIALIZED IN FUTSAL

*Summary.* In the article the regularities of structuring and dynamics of manifestation of football players' speed-strength qualities are considered. An analysis of the influence of training loads, aimed at the development of speed-strength qualities in young football players is made. Racing and jumping exercises, combined in one series and implemented with submaximal intensity, with low coordination difficulty of the exercise proved to be effective. Light loads with different duration of series of exercises and average loads could be recommended while planning the young football players' training process.

**Keywords:** football; students; training; microcycles.