

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-5>

**STRUCTURE OF THE PROCESS OF TRAINING
OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN RUGBY
IN THE ANNUAL MACROCYCLE**

**ПОБУДОВА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ
ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У РЕГБІ В РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ**

Kvasnytsya O. M.

*Candidate of Science in Physical
Education and Sports,
Associate Professor at the Department
of Theory and Methods of Physical
Education and Sports
Khmelnyskyi National University
Khmelnyskyi, Ukraine*

Квасниця О. М.

*кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту
Хмельницький національний
університет
м. Хмельницький, Україна*

Tyshchenko V. O.

*Doctor of Science (Physical Education
and Sports), Professor,
Professor at the Department
of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Zaporizhzhia, Ukraine*

Тищенко В. О.

*доктор наук з фізичного виховання
і спорту, професор,
професор кафедри теорії та
методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний
університет
м. Запоріжжя, Україна*

Проблема побудови тренувального процесу займає центральне місце у системі підготовки кваліфікованих спортсменів. Сучасний тренер поставлений перед необхідністю вирішення, окрім традиційних, ще й актуальних складних конструктивно-педагогічних психолого-педагогічних, аналітико-рефлексивних та корекційно-регулюючих завдань. Головна суть полягає в аналізі цілісного навчально-тренувального процесу, прогнозуванні результатів та наслідків, постійної корекції перебігу підготовки залежно від індивідуальних особливостей спортсменів [1]. Тренер повинен аналізувати і оцінювати не лише фізичну підготовку спортсменів, але й їх психологічний стан, ментальну готовність, індивідуальні особливості, технічні та тактичні навички. Також будувати детальний план тренувань, визначати цілі та завдання для кожного спортсмена, враховуючи їхні потреби та амбіції. Крім того, постійно коригувати тренувальний процес на основі аналізу результатів та індивідуальних особливостей. Настроювати підготовку для досягнення найкращих результатів.

Безумовно він повинен надавати спортсменам психологічну підтримку та допомагати їм управляти стресом, підвищувати мотивацію та впевненість; встановлювати систему зворотного зв'язку між тренером і спортсменами для постійного покращення підготовки. Загалом, сучасний тренер у регбі повинен бути багатофункціональним фахівцем, який здатен інтегрувати різні аспекти підготовки та враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена для досягнення високих результатів.

Загальною темою в усіх парадигмах періодизації є вимога маніпулювати всіма змінними програми (інтенсивністю, обсягом, частотою, періодами відновлення та вибором вправ), щоб перейти від загального до більш специфічного тренування, розсіяти втому та зменшити ризик травма. Хоча необхідні додаткові наукові докази, розуміння методології періодизації, включаючи відповідну процедуру проектування сеансів, мікроциклів і мезоциклів, має першочергове значення [3]. Вивчення документальних матеріалів підготовки команд високої кваліфікації у регбі показало, що фахівці-практики використовували двоциклову систему для організації річного навчально-тренувального процесу. Ця система базується на двох макроциклах.

Перший макроцикл включав такі періоди: перший підготовчий період тривав 76 тренувальних днів; перший змагальний період – 88 ігрових днів; перший перехідний період – 17 днів.

Другий макроцикл підготовки включав наступні періоди: другий підготовчий період – 51 день; другий змагальний період тривав 65 днів; другий перехідний період тривав 69 днів.

Терміни та тривалості періодів відповідають описаній системі, яка включає в себе першу та другу фази підготовки (підготовчий період), перший та другий змагальний період, а також перші та другі перехідні періоди. Ця система спроектована для оптимальної підготовки команд високої кваліфікації у регбі, де часові рамки та фази підготовки добре згодяться з характеристиками цієї гри.

Календар спортивних змагань грає важливу роль у визначенні структури та тривалості річної підготовки команд в регбі. Фази розвитку спортивної форми, які включають в себе підготовчий, змагальний і перехідний періоди, слугують основою періодизації тренування і визначають оптимальний зміст та інтенсивність тренувального процесу в кожному з цих періодів [2].

Для команд високої кваліфікації у регбі це особливо важливо, оскільки залежно від календаря змагань, тренери повинні ретельно планувати, коли і яким чином виконувати різні аспекти підготовки, включаючи фізичну підготовку, тактику та стратегію гри, а також відновлення гравців. Добре структурована періодизація допомагає

забезпечити оптимальний розвиток спортивної форми гравців і підготовку до важливих змагань.

Попередній висновок висновок відображає важливість фазового розвитку спортивної форми та ролі спеціальної підготовки на різних етапах тренувального циклу. Фази придбання, відносної стабілізації та тимчасової втрати спортивної форми є основою для розуміння динаміки тренувального процесу та розвитку спортсменів.

У фазі придбання спортсмени активно розвивають свої загальні фізичні якості та базові навички.

В фазі відносної стабілізації спортивний розвиток уповільнюється, і спортсмени прагнуть зберегти та покращити свій рівень форми.

У фазі тимчасової втрати спортивної форми може відбуватися зниження форми перед важливими змаганнями або періодами відновлення.

Розподіл обсягу роботи між загальною, допоміжною та спеціальною підготовкою на кожному етапі важливий, оскільки він враховує індивідуальні потреби та можливості спортсменів. Збалансована спеціальна підготовка дозволяє спортсменам максимально реалізувати свій спортивний потенціал і підготуватися до високорівневих змагань.

Означені шляхи до організації перехідних етапів річної підготовки команди РК «Поділля» м. Хмельницький відображають важливий аспект у тренувальному процесі для регбі. Використання відновлювально-підтримуючих мікроциклів із аеробними навантаженнями та загально-підготовчими вправами має за мету поліпшення фізичної форми гравців та відновлення їхнього організму після інтенсивних тренувань і змагань. Інтенсивність занять в цьому періоді зменшується, що сприяє відновленню і попередженню перенавантаження гравців. Реабілітаційні заходи допомагають покращити здоров'я і знизити ризик травм під час підготовки.

Також важливо, що тренування мають неспецифічний характер, оскільки вони включають різні види фізичної активності, такі як аеробіка і басейн, які можуть допомогти підтримати загальну фізичну підготовку і відновити гравців. Цей підхід спрямований на забезпечення збалансованої підготовки та підготовки гравців до подальших викликів сезону регбі.

Перехідний період характеризується відновно-підтримувальним, відновно-підготовчим або лікувально-профілактичним та відновним мезоциклами. В цей період спостерігається спад фізичної форми, ігрового тону, велика увага приділяється самопідготовці спортсмена.

Головні завдання перехідного періоду, що виявлені в наших дослідженнях, полягали у створенні повноцінних умов для активного відпочинку і реабілітації, підтримці необхідного рівня працездатності. У

перехідному періоді підготовки значно знижувався обсяг і особливо інтенсивність навантаження.

Тривалість перехідного періоду залежала від того, наскільки напружено тренувались і виступали у змаганнях команди. Тобто, зменшення навантажень як за обсягом, так і за інтенсивністю, з одного боку, а також використання неспецифічних тренувальних засобів, з іншого, дозволили вирішити завдання поступового переходу від першого до другого циклів річної підготовки кваліфікованих регбістів.

Використання комплексного напрямку з різноманітними засобами та ігровим методом сприяє підтримці рівня тренуваності і створює ефективне та цікаве навантаження для гравців. Правильно побудований перехідний період, який враховує оптимальну тривалість, обсяг та зміст роботи, дійсно дозволяє гравцям відновити сили після попереднього сезону і підготувати їх до активної роботи в наступному підготовчому періоді.

Поступове збільшення навантаження, зменшення активного відпочинку і збільшення загально підготовчих вправ допомагають гравцям налаштуватися на більш високий рівень підготовленості, що передбачає плавному переходу від перехідного періоду до наступного макроциклу і підготовлює гравців до викликів нового сезону регбі, забезпечуючи їхню готовність та підвищену фізичну підготовку.

Підготовка гравців протягом року здійснюється за схемою здвоєного циклу: до першого циклу належить перший підготовчий, перший змагальний та перехідний періоди, до другого – другий підготовчий, другий змагальний і перехідний періоди. Структура кожного періоду складається з відповідних етапів: загально-підготовчий, спеціально-підготовчий, змагального та перехідного. Структура кожного з етапів складається з визначених мезоциклів: утягуючих, базових розвиваючих, базових контрольно-підготовчих, перед змагальних, змагальних і відновлювальних. Структуру мезоциклів складають мікроцикли: утягуючі, ударні, підвідні, змагальні, міжігрові і відновлювальні.

Література:

1. Квасниця, О. М., & Тищенко, В. О. (2022). Фізична підготовка як запорука досягнення високих спортивних результатів у регбі. *Фізичне виховання та спорт*. 2022. № 2. С. 95–100.
2. Костюкевич, В. Показники фізичної підготовленості спортсменів командних ігрових видів спорту протягом підготовчого періоду річного макроциклу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 3 (3). С. 95–99.

3. Naclerio, F., Moody, J., Chapman, M. (2013). Applied periodization: a methodological approach'. *Journal of Human Sport and Exercise*. № 8 (2). P. 350–366.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-367-5-6>

SPORTS PREPARATION IN PRESCHOOL FOOTBALL CLUBS IN UKRAINE AND THE WORLD

СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА У ДОШКІЛЬНИХ ФУТБОЛЬНИХ КЛУБАХ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

Kos R. S.

*Postgraduate Student
National University of Ukraine on
Physical Education and Sport
Kyiv, Ukraine*

Кос Р. С.

*аспірант
Національний університет фізичного
виховання та спорту України
м. Київ, Україна*

Ulan A. M.

*PhD,
Associate Professor at the Department
of History and Theory of Olympic
Sports, National University of Ukraine
on Physical Education and Sport
Kyiv, Ukraine*

Улан А. М.

*кандидат наук
з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри Історії та теорії
олімпійського спорту
Національний університет фізичного
виховання та спорту України
м. Київ, Україна*

Система дитячо-юнацького спорту, яка забезпечує підготовку кваліфікованих футболістів для професійних клубів і національних збірних команд має певну вікову ієрархію та періодизацію.

Сьогодні фахівці відзначають факт подовження всього періоду багаторічної системи підготовки, насамперед, за рахунок збільшення тривалості етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Разом з тим, дана тенденція вимагає більшої тривалості загальної підготовки на початкових етапах занять спортом [2].

Враховуючи, що тенденція більш раннього початку має відображення не лише у футболі, а й інших видах спорту, а методичного забезпечення все ще не має, виникає актуальність в її дослідженні.

Мета дослідження – проаналізувати досвід підготовки юних футболістів в Україні та закордоном.