

**Особливості процесу планування мікроциклів в сучасному волейболі**Стрельникова Є. Я.<sup>1</sup>, Стрельников Г. Л.<sup>2</sup>

Харківська державна академія фізичної культури

Харківський національний аерокосмічний університет «ХАІ»

ім. М. Е. Жуковського

**Анотація.** Робота присвячена освітленню питань планування, які стали одними з останніх досліджень в житті відомого фахівця волейболу Заслуженого тренера, доцента кафедри олімпійського і професійного спорту ХДАФК В. К. Лісянського.  
**Ключові слова:** макроцикл, періоди, мезоцикл, мікроцикл.

**Вступ.** Владлен Костянтинівич Лісянський працював у 70 роки ХХ сторіччя з жіночою волейбольною командою «Спартак» м. Харків, яка виступала в Вищій лізі СРСР, у 80 роки очолював КНГ волейбольного клубу «Уралочка» м. Свердловськ, жіноча волейбольна команда якого ставала багаторазовим переможцем чемпіонату СРСР серед команд Вищої ліги та базовою командою збірної СРСР. У 90 роки на зорі незалежної України у складі тренерського штабу займався питаннями планування тренувального процесу щодо підготовки жіночої збірної команди України з волейболу, яка в 1993 році приймала участь та посіла III місце в Чемпіонаті Європи та потрапила до когорти сильніших команд світу на Олімпійські ігри 1996 року в Атланті. З того часу В. К. Лісянський співпрацював з ВК «Локомотив» м. Харкова, де в складі КНГ займався питаннями планування тренувального процесу чоловічої волейбольної команди, яка протягом довгих років була базовою командою збірної України.

Питання планування освітлювалися такими фахівцями спорту як В. М. Платонов, М. Г. Озолін та інш.. Остання праця доцента кафедри олімпійського спорту ХДАФК В. К. Лісянського, яка не отримала друку під час його життя, являється основою цієї роботи та дає нам можливість засвідчити йому нашу повагу та пам'ять.

**Мета та завдання дослідження.** Провести аналіз науково методичної літератури з проблем планування в спортивних іграх на сучасному етапі розвитку. Для досягнення цієї мети необхідно вирішити наступні **завдання**:

1. Оглянути систему планування в сучасному спорті.
2. Проаналізувати сучасні тенденції планування в волейболі.

**Матеріал та методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури; метод аналізу, синтезу та порівняння; соціологічні методи: опитування, бесіда, інтерв'ювання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сучасна практика планування процесу спортивного тренування збагатилася такими поняттями як періодизація та циклічність. Звернення до циклів та періодів дозволило тренерам надати своїм планам програмного характеру, дозволило обґрунтовано наповнити змістом окремі тренувальні відрізки, сформулювати завдання часових відрізків,

допомогло вибору оптимальних, найбільш ефективних тренувальних засобів.

Поява періодів продиктована потребами фізіології. Тренувальні, а тим більше змагальні навантаження не можуть адекватно сприйматися організмом спортсмена на протязі довгого часу. Потрібен відпочинок, відновлення працездатності усіх систем та органів життєзабезпечення [3]. Ще більше організм потребує в цьому після позамежного психологічного навантаження існуючого під час змагань. Звідти і поява перехідного періоду, який дозволяє спортсмену ефективно відновитися. А цей процес пов'язаний з тимчасовою втратою «спортивної форми», тобто високого рівня функціональної готовності. Для повноцінного відпочинку необхідно «розтренуватися».

Підготовчий період призначений саме для повернення цієї «спортивної форми», цієї готовності. Повернення всіх тренувальних кондицій здійснюється в базових мезоциклах на протязі двох етапів підготовчого періоду. Але ж в командах з професійним режимом тренувань та змагань поділ цього періоду на етапи носить чисто теоретичний характер. Наприклад, в НХЛ підготовчий період триває 3–5 тижнів, тому розподіл етапів відсутній.

Максимально продуктивна реалізація гравцями фізичних, техніко-тактичних можливостей здійснюється в змагальному періоді. Слід враховувати, що в спортивних іграх цей період триває достатньо довго, а ігровий сезон в окремих випадках включає 100 і більше ігор. Тренувальні цикли «обслуговують» задумки тренера, допомагають пов'язати мету, задачі, методи та засоби до конкретних термінів щодо календаря змагань.

«Зміст тренувальної роботи визначає періодизацію, а не навпаки» [2]. Ця думка М. Г. Озоліна, великого спортсмена, тренера, педагога та вченого є визначаючою в процесі програмування тренувального процесу. Конкретні завдання, що встають перед тренером, диктують вибір тренувальних методів та засобів, які в свою чергу визначають обсяги, інтенсивність, спрямованість тренувального впливу на організм спортсмена та на зміст тренувального заняття [2].

Сучасні тенденції планування спортивної підготовки звичайно передбачають чотири види циклів: **Олімпійський цикл**, як за правило, чотирьох річний. За визначенням цього циклу – комплексна цільова програма, яка практично не має змісту педагогічної чи методичної спрямованості. План має адміністративно – організаційний характер (аналіз стану волейболу в Світі, в Країні, аналіз перспективи команди, принципи комплектування, склад тренерського штабу, допоміжного персоналу, головні етапи підготовки, бази підготовки, медичне забезпечення, фінансування) [1].

**Макроцикл** – це відрізок тренувального часу, що призначений для підготовки до головного та самого відповідального змагання сезону. Дотримуючись позиції М. Озоліна, тривалість циклу визначає календар змагань. Часом, якщо головних змагань декілька, тренери звертаються до планування подвоєного макроциклу. План кожного макроциклу об'єднує три періоди (перехідний, підготовчий та змагальний). Стає ясным, що тривалість

циклу необов'язково повинна складати дванадцять місяців, тому поняття річний цикл не може бути та не повинно визначатися коректним.

**Мезоцикл**– це відрізок тренувального часу, на протязі якого вирішуються завдання розвитку спеціальних фізичних якостей, підвищення функціональної готовності, вдосконалення техніко-тактичної майстерності. Ці цикли за змістом визначають, як базові та їх тривалість залежить від складу роботи. Спрямованість тренувань в мезоциклі диктують завдання та засоби, обрані тренером, як найбільш актуальні в конкретній ситуації. Наприклад, для вдосконалення спортивної форми тренер зупинив свій вибір на підвищенні швидко-силової витривалості, швидкості та технічної підготовленості. Тут потрібно враховувати, що якщо рівень фізичного розвитку та функціональної готовності гравців принаймні однакові, то при вдосконаленні технічної майстерності потрібен індивідуальний підхід з урахуванням ігрового амплуа та ступені володіння технічними прийомами.

Окрім базових розглядають ще й втягуючи мезоцикли, зміст яких зрозумілий з назви ( його місце в кінці перехідного на початку підготовчого періодів), а також «подвійний» передзмагальний (7–10 днів наприкінці підготовчого та стільки ж на початку змагального періодів). Головна мета перед змагального мезоциклу в виправленні недоліків та помилок, що виявлені в процесі учбових, контрольних ігор. Це можуть бути прорахунки у фізичній та технічній складовій, які усувати краще в першій половині циклу, а узгодженість елементів командної тактики та питання психологічної стійкості краще віднести на при кінець циклу, оскільки ці проблеми будуть актуальні протягом усього змагального періоду[1].

**Мікроцикл** використовується тренерами як інструмент регуляції та управління тренувальними навантаженнями. Основна увага та аналіз цієї статті присвячена мікроциклу. Ці частки тренувального часу не можуть тривати задовго, бо фактично цикл складається з невеликої кількості тренувальних днів та одного (рідко двох) днів відпочинку. Відрізняються мікроцикли один від одного величиною та характером тренувального навантаження. Що до постійних та наполегливих спроб ввести до практики «тижневий цикл», то, як за особистий випадок, недільний термін може мати місце враховуючи соціальну складову такого рішення ( гравець може проводити свій вихідний з родиною) [4]. Але, як за правило, такий мікроцикл неможливий у спортивних іграх, а якщо звертатися до нього, то практичне використання його, як «подвоєного» циклу з додатковим днем неповного відпочинку.

В. К. Лісянський мав особисту точку зору з питання ствердження про переважну спрямованість мікроциклів. Він вважав, що досить складно увести собі як зі зміною мікроциклу, яка викликана переминами в функціональному стані спортсменів, буде змінюватися й спрямованість тренувальних засобів. В дійсності переважна спрямованість, вибір тренувальних взаємодій змінюється тільки зі зміною мезоциклу.

Управління навантаженнями здійснюється на підставі повсякденного контролю за функціональним станом спортсменів, а цей стан може змінюватися

досить часто та суттєво. В. К. Лісянський вважав, що спроби планувати на тривалий час не мають сенсу. Необхідно пам'ятати про необхідність індивідуального підходу, як в здійсненні контролю, та й визначені тренувальних засобів. Не враховувати цей факт було б серйозною помилкою. Висококваліфікований та досвідчений тренер завжди диференціює навантаження ще й в залежності від ігрового амплуа спортсмена. Диференціація потребується на підставі даних про стан функціональної готовності не тільки команди а й кожного гравця. Терміни планування мікроциклів будуть оптимальними лише на два–три мікроцикли вперед та максимум на один мезоцикл.

Фахівці розглядають декілька різновидів мікроциклів (від п'яти до десяти). Всі вони відрізняються один від одного задачами, термінами, тренувальними засобами, але головною відмінністю залишаються величина та характер застосовуваних навантажень. При визначенні інструментів, що знаходяться в розпорядженні тренераз волейболу, погляд В. К. Лісянського повністю був заснований на рекомендаціях М. Озоліна. В.К. Лісянський пропонував:

**1. Щадний мікроцикл.** З назви зрозуміло, що навантаження носять щадний характер. Зазвичай використовуються в перехідному періоді, а реалізуються в режимі самостійних тренувань (Схема 6+1).

**2. Втягуючий мікроцикл.** Потрібен для поступового зростання навантаження з метою підготовки організму до значних навантажень підготовчого періоду (Схема 6+1).

**3. Учбово-тренувальний мікроцикл.** Як за правило, оптимальний обсяг та низька інтенсивність навантажень. Використовується в мезоциклах, що присвячені вихованню вмій та навичок (Схема 4+1 чи 3+1+3).

**4. Тренувальний (ординарний) мікроцикл.** Використовується найчастіше. В процесі нього можуть реалізовуватися різноманітні задачі та напрямки спортивної підготовки (Схема 3+1 чи 4+1).

**5. Ударний мікроцикл.** Використовуються величезні навантаження, що викликають значні адаптаційні зсуви, що забезпечують ефективний зріст результатів (Схема 2+1).

**6. Підтримуючий мікроцикл.** Доволі складний в реалізації цикл, в ході якого навантаження можуть під ретельним контролем функціонального стану перевищувати ординарні (Схема 1+1 чи 2+1). Найчастіше використовується слід за ударними циклами.

**7. Модельний (передзмагальний) мікроцикл.** Природно, що об'єктом моделювання є змагальний режим майбутнього турніру або матчу в роз'їзному календарі. Спрямованістю циклу може бути, як модель тактики на гру (на ігри), так й передбачувана на ігри модель фізичних чи психологічних навантажень. (Схема повторює календармайбутніх матчівзрахуванням часу та особливостей в грі майбутніх суперників).

**8. Змагальний мікроцикл.** Схему мікроциклу визначає не тренер, календар, затверджений регламент чи розклад:

**1-й день** – переїзд, опробування залу.

**2-й день**, іноді 3-й, навіть 4-й – ( утішне тренування, ввечері гра)

**3-й** чи 4-й, чи 5-й день – переїзд, відпочинок;

**4-й** (5, 6) день – поновлювальні процедури.

Змагальний мікроцикл також може використовуватися як частина подвоєного мікроциклу: 2+1 і 3+1 ( у другій частині: переїзд, гра, переїзд, відпочинок).

**9. Розвантажуючий мікроцикл.** «Розвантаження» передбачає зниження навантаження, але без втрати спортивної форми. Доцільно застосування в ході тривалого ігрового сезону з деякими перервами в календарі ігор (Схема 4+1 чи 5+1).

**10. Поновлюючий мікроцикл,** зазвичай використовується після відповідальних турнірів, які можуть призвести не так до фізіологічної, як до психологічної втоми. Засоби: перемикання на інший вид роботи, розваги, навантаження і гри з високим рівнем емоційності (катання з гірок на лижах або санках, ігри у воді, неспецифічні вправи з елементами змагальності) (Схема 1+1).

Основною думкою В. К. Лісянського протягом його тренерської праці було уникнення шаблону і догматизму у практичній реалізації планів тренувальних мікроциклів. Це повністю відповідає думці відомого спортивного фахівця М. Г. Озоліна: «Необхідні постійні поправки, внесені відповідно до стану спортсменів, умов занять і інш.» [2].

**Висновки.** Тренер в своїй повсякденній праці повинен керуватися, як традиційними педагогічними принципами, так і сучасними методиками багаторічної спортивної підготовки. Чимала роль належить знанням про відмінності в функціональній, а тим більше в психологічній готовності спортсменів. Важливо дотримуватися всіх робочих програмних документів, в тому числі і планів циклічності, звичайно ж, якщо ці плани явно не призначені тільки для звітності, не носять формального або абстрактного характеру. Потрібно чітко розуміти, що цілі, завдання, спрямованість, навіть засоби підготовки повинні бути відображені в планах макро- і мезоциклів. Планом мікроциклу визначаються терміни, величина і характер навантажень, частково засоби тренування і форми відпочинку. Отже, вирішуючи на практиці всі цілі і завдання, заплановані в макро- і мезоциклах, тренер звертається до мікроциклу, щоб найбільш ефективно вирішувати всі різноманітні проблеми фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки за рахунок забезпечення оптимального і комфортного функціонального стану волейболістів. А досягається стан оптимуму якраз за допомогою грамотно і своєчасно обраних мікроциклів.

### **Література**

1. Волейбол. Теория и практика / учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта – М.: «Спорт», 2016. – 452с.
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. Профессия – тренер / Н. Г. Озолин. – М. : ООО « Издательство Астрель»; ООО « Издательство АСТ», 2003. – 863 с.

3. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – Київ : Олімпійська література, 1995. – 317 с.
4. Чернов В. С. Сначала учит, потом тренировать / В. С. Чернов. – Тернополь: Підручники і посібники, 2007. – 174 с.

**Інформація про авторів:**

**Стрельникова Євгенія Янівна** – ст. викладач кафедри спортивних і рухливих ігор

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Стрельников Гліб Леонідович** – старший викладач кафедри фізичного виховання

*Харківський національний аерокосмічний університет «ХАІ»  
ім. М. Е. Жуковського*

E-mail: i.gleb.strelnikov@gmail.com

*Поступила в редакцію 3.01.2017*