

Річний макроцикл підготовки у регбі-15

Квасниця О. М.¹, Тищенко В. О.²

¹*Хмельницький національний університет*

²*Запорізький національний університет*

Анотація. Обґрунтувати теоретико-методичні основи та концепцію побудови тренувального процесу регбістів у річному макроциклі підготовки. Встановлено, що двохциклова система побудови тренувального процесу у регбі-15 є найбільш раціональною. Визначено, що перший підготовчий період складався із 76 тренувальних днів, перший змагальний період – 88 ігрових днів та перший перехідний період тривав – 17 днів. Другий цикл підготовки складався зі другого підготовчого періоду (51 день), другого змагального (65 днів) та другого перехідного (69 днів, що узгоджується з відомостями притаманними для різновидів регбі, зокрема і в регбі-15.

Ключові слова: регбі-15; річний макроцикл; тренувальний процес.

Вступ. Протягом декількох років звертає на себе увагу високоспеціалізована та мультидисциплінарна проблематика підготовки професійних спортсменів у галузі регбі-15 (Eggers, et al., 2022; Квасниця, 2018). Центральною ідеєю є необхідність глибокого аналітичного підходу до розробки й оптимізації річного макроциклу тренувань, заснованого на детальній теорії періодизації, що передбачає використання інтегрованого методологічного підходу, який об'єднує різноманітні аспекти тренувального процесу – від детального контролю за фізичною підготовленістю спортсменів до розробки спеціалізованих тренувальних і змагальних стратегій на різних етапах макроциклу. Ключовими елементами є планування і програмування мікро- та мезоциклів, які повинні гармонійно вписуватися в загальну структуру річного тренувального плану, що вимагає від науковців та тренерів не лише володіння актуальними даними з фізіології, біомеханіки та спортивної психології, але й уміння гнучко застосовувати ці знання для адаптації тренувальних програм під індивідуальні потреби спортсменів. Безумовно, це, в свою чергу, сприяє підвищенню ефективності тренувань, оптимізації процесу підготовки та покращенню змагальних результатів.

Вимагає глибокого аналізу науково-методичні джерела для ідентифікування найбільш ефективних методик підготовки регбістів, зокрема у сферах контролю фізичної підготовленості, тренувальних програм, змагальної діяльності, а також у розробці конкретних засобів і методів, які б враховували особливості кожного етапу підготовки. Звичайно, це комплексне завдання, яке вимагає поєднання теоретичних знань та практичного досвіду в сфері спорту. Нагальною потребою є пошук шляхів оптимізації побудови тренувального

процесу командних ігрових видів спорту, а зокрема і в регбі-15.

Мета дослідження. Метою статті є обґрунтування теоретико-методичних основ і концепції побудови тренувального процесу у регбі-15 в річному макроциклі підготовки.

Результати дослідження. Вивчення документальних матеріалів підготовки команд у регбі-15 дало підставити стверджувати, що фахівцями-практиками застосовувалась двохциклова система побудови річного навчально-тренувального процесу на основі двох макроциклів, а саме, з першим підготовчим періодом (76 тренувальних днів), першим змагальним періодом (88 ігрових днів) та першим перехідним періодом тривалістю у 17 днів (спрямований на формування фундаментальних навичок, фізичної підготовленості та тактичного розуміння гри). Другий цикл підготовки складався з другого підготовчого (51 день), другого змагального (65 днів) та другого перехідного періодів (69 днів) (зосереджений на підтримці та поліпшенні досягнутих результатів, а також на адаптації до змінних змагальних умов). Застосування такої деталізованої та структурованої підготовки демонструє глибоке розуміння фізіологічних, психологічних і техніко-тактичних аспектів регбі, відображає важливість періодизації у спортивній підготовці, де кожен період має свої специфічні цілі та завдання, сприяє підвищенню загальної ефективності тренувального процесу (Латишев, et al., 2019; Eggers, 2022., Valeria, T., et al., 2017).

Перший підготовчий період розпочинався з 15 січня і тривав по 1 квітня (фокусується на підвищенні фізичної витривалості, розвитку сили та покращенні базових навичок. Фізіологічно, це час, коли організм спортсмена адаптується до підвищених навантажень, стимулюючи розвиток м'язів, поліпшення кардіореспіраторної функції та енергетичного метаболізму), після підготовчого періоду розпочався перший змагальний період, який тривав з 2 квітня по 28 червня (фокус зсувається на застосування розвинутих навичок і витривалості у реальних ігрових умовах. Акцент робиться на оптимізацію використання енергії та швидкості реакції, а також на підтримку високого рівня фізичної форми). По закінченні першого змагального періоду у регбістів розпочався перший перехідний період (короткий відновлювальний період дозволяє тілу регенеруватися після змагального навантаження. Відновлення фізіологічних функцій та зменшення ризику травм є ключовими його завданнями). Починаючи з 15 липня до 3 вересня, розпочався другий підготовчий період (включає корекцію та вдосконалення техніки, підвищення спеціалізованої витривалості та психологічну підготовку, подальше покращення конкретних навичок і функцій, необхідних для регбі). По закінченні другого підготовчого періоду тривав другий змагальний (подібно до першого змагального періоду, використовується для демонстрації навичок і витривалості в змаганнях. Важливо підтримувати оптимальний баланс між високою інтенсивністю змагань і відновленням). Далі ігровий сезон у команди завершився і регбісти перейшли до другого перехідного періоду (заклучний

етап, який дає спортсменам можливість відпочити та відновитися перед наступним сезоном, забезпечує відновлення та зменшення м'язової втоми).

Особливості структури та змісту підготовчого періоду макроциклу підготовки команд в регбі-15 полягали у наступному: традиційно кожен новий тренувальний цикл розпочинався саме з підготовчого періоду, що узгоджується із загальноприйнятими підходами, які також обґрунтовані В.М. Платоновим. Він зокрема відзначає, що в підготовчому періоді закладається функціональна і техніко-тактична основа для успішної підготовки та участі в основних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Завершення цілісного підготовчого періоду відбувається до початку офіційних календарних ігор відповідно до положення про змагання Чемпіонату України серед чоловічих команд з регбі-15 (Eggers, et al., 2022; Квасниця, 2018).

Основними завданнями, що вирішувалися у підготовчих періодах аналізованого відрізка часу були підведення спортсменів до змагань на оптимальному рівні майстерності та сприяння формуванню стану спортивної форми, досягнення тактичної узгодженості між гравцями та техніко-тактичне вдосконалення регбістів.

Узагальнена мета підготовчого періоду передбачала формування необхідного рівня підготовленості окремих гравців і команди загалом, що дає змогу успішно виступати в змаганнях першого кола чемпіонату України з регбі-15 та проводити в міжігрових циклах змагального періоду об'ємні й інтенсивні тренування. Підготовчий період мав за мету забезпечити фазу нарощування спортивної форми та поділявся на два етапи: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

Згідно з календарями, внутрішня структура першого змагального періоду була стандартизованою. При стандартизованій – більшість тижневих циклів схожі між собою, коли між календарними іграми рівномірні інтервали. Відбувається один матч на тиждень, що забезпечує органічне поєднання напруженого тренування з раціонально запланованою змагальною діяльністю. Перший день після гри присвячений відновним процедурам. Наступні три дні напруженого характеру із різнобічною координаційною, швидкісною спрямованістю, спеціальною фізичною і техніко-тактичною підготовкою. За один день до гри відбувається істотне зниження навантаження. Тренування присвячені відпрацюванню тактичних комбінацій і орієнтовані на оптимальну модель змагальної діяльності з майбутнім суперником (Valeria, T., et al., 2017).

У змагальному періоді важливо здійснювати правильне дозування специфічних і неспецифічних навантажень, повинна відбуватися індивідуальна корекція і підтримка на високому рівні основних компонентів спеціальної підготовленості, вдосконалення тактичних схем гри у нападі і захисті, формування і підтримання психологічної стійкості в офіційних іграх. Це може бути забезпечено формулюванням відповідних керівних положень для системи контролю в підготовці команд в регбі-15. На змагальний період в макроциклі підготовки команд з регбі-15 припадає приблизно 150-170 днів.

Календар змагань чемпіонату України з регбі-15 зумовлював проведення перехідних етапів у перших двох циклах річної підготовки лише одним відновлювальним мезоциклом. Упродовж цього мезоциклу було проведено 4 відновлювально-підтримуючих мікроцикли, в процесі яких використовувалися переважно аеробні навантаження через застосування загально-підготовчих вправ, а також вправ з інших видів спорту. Інтенсивність тренувальних навантажень суттєво зменшується. Протягом цього мікроциклу передбачалося, що між тренувальними заняттями проводилися реабілітаційні заходи з урахуванням стану кожного регбіста.

Перший перехідний період тривав усього 17 днів і включав в себе один відновлювальний мезоцикл, який в свою чергу складався з чотирьох відновлювально-підтримуючих мікроциклів. Після першого перехідного періоду розпочався другий підготовчий, який у свою чергу складався з двох етапів (загально-підготовчого та спеціально-підготовчого). До загально-підготовчого етапу увійшли два мезоцикли: утягувальний і базово-розвивальний. Спеціально-підготовчий етап складався з базового контрольно-підготовчого та передзмагального мезоциклу. Утягувальний мезоцикл включав у себе чотири мікроцикли (два утягувальних і два відновлювальних), а базово-розвивальний (два ударних і два відновлювальних). Базовий контрольно-підготовчий також включав в себе чотири мікроцикли (два ударних і два відновлювальних), а передзмагальний – (два підвідних і один відновлювальний).

Другий перехідний період був більш тривалим і склав 69 днів. Це залежить від календаря змагань, адже закінчується другий змагальний період на початку листопада у зв'язку з погодними умовами та неможливістю проводити змагання у дощову та прохолодну погоду. Перші дні перехідного періоду можна повністю присвятити активному відпочинку, виключити тренувальні заняття, максимально урізноманітнити спосіб життя з метою повноцінного фізичного, а особливо психічного відновлення. Після цього слід поєднати активний відпочинок з тренувальною роботою та не дозволити прояву реакції деадаптації. Тренування в перехідному періоді характеризується невеликим сумарним об'ємом і незначним навантаженням. При доборі засобів тренувань в перехідному періоді слід широко використовувати вправи, які спрямовані на підтримку рівня розвитку рухових якостей і можливостей аеробної системи енергозабезпечення.

Висновки. Схема підготовки регбістів протягом року за здвоєним циклом є деталізованою та систематичною, демонструє глибоке розуміння періодизації тренувань, що є ключовим для оптимізації спортивної підготовки та досягнення найкращих результатів. Перший та другий цикли структурують весь річний план тренувань, кожен з яких включає підготовчий, змагальний та перехідний періоди. Такий підхід дозволяє балансувати між інтенсивними тренуваннями, змаганнями та необхідним відновленням. Загально-підготовчий, спеціально-підготовчий, змагальний, перехідний період спрямований на різні аспекти підготовки – від загальної фізичної підготовки до спеціалізованих навичок,

змагань та відновлення після них. Мезоцикли включають різні типи тренувальних блоків, як-от утягуючі, базові розвиваючі, контрольні-підготовчі, передзмагальні, змагальні та відновлювальні. Кожен мезоцикл має свою специфічну мету і тривалість, що дозволяє спортсменам поступово підвищувати свої фізичні та технічні навички. Мікроцикли – це найменші одиниці тренувального процесу, які включають утягуючі, ударні, підвідні, змагальні, міжігрові та відновлювальні тренування. Вони деталізують щоденні та тижневі тренувальні задачі, забезпечуючи врахування кожного аспекту підготовки. Означена структурована підготовка дозволяє регбістам максимально ефективно використовувати свій час та енергію, забезпечуючи оптимальне навантаження та відновлення, що є особливо важливим у контактних ігрових видах спорту, де високий рівень фізичної підготовленості та технічних навичок є критичним для успіху, забезпечує цілісне управління фізіологічними процесами спортсменів, враховуючи їхню потребу в тренуванні, відновленні та підготовці до високих змагальних навантажень.

Література:

- Квасниця, О. (2018). *Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості*. (Дис. к. фіз. вих.). Львів.
- Латишев, М., Квасниця, О., Спесивих, О., & Квасниця, І. (2019). Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 39-47.
- Eggers, T., Cross, R., Norris, D., Wilmot, L., & Lovell, R. (2022). Impact of Microcycle Structures on Physical and Technical Outcomes During Professional Rugby League Training and Matches. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 17, 5. 755–760. URL: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2021-0307>
- Valeria, T., Pavel, P., Olena, B., Lia, G., Maria, S., Anna, S., & Olga, S. (2017). Testing of control systems of highly qualified handball teams during the annual training macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), Art 196, 1977-1984. DOI:10.7752/jpes.2017.03196

Відомості про авторів:

Квасниця Олег Михайлович –

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методик фізичного виховання і спорту

<https://orcid.org/0000-0003-2478-915X>

E-mail: oleg.kvasnitsa@ukr.net

Хмельницький національний університет

Тищенко Валерія Олексіївна –

Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії та методик фізичної культури і спорту

<https://orcid.org/0000-0002-9540-9612>

E-mail: valeri-znu@ukr.net

Запорізький національний університет

Надійшла до редакції 10.01.2024 р.