

8. Мокеев Г. И. Модельные характеристики тренировочных нагрузок в подготовке боксеров / Г. И. Мокеев, Ю. Б. Никифоров // Бокс : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 51–52.
9. Никифоров Ю. Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 216 с.
10. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімп. л-ра, 1995. – 320 с.

Анотації

Отримані в дослідженні результати дають підставу відзначити, що одним з основних принципів багаторічного планування загальних і спеціальних засобів тренувальної дії в підготовці юних боксерів повинно бути врахування вікових закономірностей розвитку окремих систем та всього організму в цілому. Особливого значення реалізація цього принципу набуває на віковому етапі, коли ще не завершилися активні процеси росту та розвитку організму юних боксерів. Планування тренувального процесу юних боксерів повинно ґрунтуватися на знаннях про загальні закономірності розвитку їхнього організму, а також ураховувати вікові та обумовлені тривалістю занять особливості взаємозв'язків між засобами, методами спеціальної та загальної спрямованості в цілісній структурі тренувального процесу.

Ключові слова: планування, тренувальні засоби, боксери, спорт, фізичний розвиток, підготовка, спортсмени, техніка, змагання.

Александр Скавронский. Теоретико-методологические основы планирования тренировочных средств в подготовке боксеров. Полученные в исследовании результаты позволяют отметить, что одним из основных принципов многолетнего планирования общих и специальных средств тренировочного воздействия в подготовке юных боксеров должен быть учёт возрастных закономерностей развития отдельных систем и всего организма в целом. Особое значение реализация этого принципа приобретает в возрастном этапе, когда еще не завершились активные процессы роста и развития организма юных боксеров. Планирование тренировочного процесса юных боксеров должно основываться на знаниях об общих закономерностях развития их организма, а также учитывать вековые и обусловленные длительностью занятий особенности взаимосвязей между средствами, методами специальной и общей направленности в целостной структуре тренировочного процесса.

Ключевые слова: планирование, тренировочные средства, боксеры, спорт, физическое развитие, подготовка, спортсмены, техника, соревнование.

Alexander Skavronskiy. Theoretico-Methodological Bases of Planning of Training Facilities in Preparation of Boxers. The obtained results allow show that one of the basic principles of long-term planning of general and special means of training for preparing young boxers should be taking into account age peculiarities of individual systems and entire body as a whole. Special meaning the realization of this principle achieves on a reliable stage, yet ended when the active processes of growth and development of the body of young boxers. Planning of training process of young boxers it must be based on knowledges about general regularities of development of their organism, and also to take into account age and conditioned duration of employments of feature of intercommunications between facilities, by the methods of special and general orientation in the integral structure of training process.

Key words: planning, trainings facilities, boxers, sport, physical development, preparation, sportsmen, technique, competition.

УДК 796.015.1

Ольга Сокольвак

Структура та зміст тренувальної роботи учнів-волейболістів 10–11 класів протягом підготовчого періоду річного циклу підготовки в спортивній секції

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка наукової проблеми та її значення. Волейбол – один із найпопулярніших і захоплюючих видів спорту серед учнівської молоді. Проблема побудови тренувального процесу учнів-волейболістів у межах шкільної секції на сучасному етапі є досить актуальною, що зумовлено, з одного боку, широкою мережею шкільних секцій із волейболу [1; 4], а з іншого – відсутністю чітко розробленої програми підготовки учнів-волейболістів у межах річного тренувального циклу [4; 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Проблему вивчення структури та змісту тренувальної роботи юних спортсменів в ігрових видах спорту за останнє десятиліття

розглядали В. Я. Ігнат'єва [2], О. В. Федотова [7], Г. А. Лисенчук [5], у т. ч. у волейболі – Ю. Н. Клещов [3], Ю. Д. Железняк [1, 6], Ж. Л. Козіна [4] та ін. Проте варто зазначити, що в проаналізованих нами літературних джерелах майже немає досліджень щодо побудови тренувального процесу шкільної секції з волейболу. Саме це зумовило вибір теми нашого дослідження.

Роботу виконано в рамках Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України з теми 2.4 “Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті”. Номер державної реєстрації – 0112U002001.

Завдання дослідження:

1. Дослідити структуру тренувального процесу учнів 10–11 класів занять із волейболу в межах шкільної секції протягом підготовчого періоду річного тренувального циклу.
2. Визначити динаміку тренувальних навантажень учнів-волейболістів на різних етапах підготовчого періоду річного тренувального циклу.

Для розв’язання поставлених завдань використовували такі методи: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження, хронометрування тренувальної роботи, методи математичної статистики.

Дослідження проводили протягом 2011–2012 рр. У ньому взяли участь учні 10–11 класів Брацлавської ЗОШ I–III ступенів Немирівського району, Вінницької області.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Ефективність навчально-тренувального процесу залежить передусім від доцільного планування, використання різних видів контролю й на цій основі – вчасної корекції. Підготовка учнів-волейболістів на визначеному етапі спрямована насамперед на досягнення необхідного рівня фізичних кондицій організму, що сприяє підвищенню загальної майстерності спортсменів.

Річний тренувальний цикл підготовки учнів-волейболістів має одноциклову структуру. Він складається з підготовчого, змагального та перехідного періодів.

Підготовчий період у середньому триває 3–4 місяці. Зі зменшенням терміну підготовчого періоду виникає необхідність скорочення обсягу підготовчої роботи: з’являються обмеження щодо збільшення об’єму навантажень та вдосконалення спортивно-технічних і тактичних навичок.

У підготовчий період закладається функціональна “база”, відбувається головна підготовка команди – фізична й спеціальна. Функціональна підготовка проводиться для виконання достатніх обсягів роботи, необхідних для безпосереднього розвитку рухової, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму.

До головних завдань фізичної підготовки у підготовчий період належить розвиток фізичних якостей, які найбільш ефективно впливають на підвищення рівня опанування прийомами техніки й тактики гри, підвищення спеціальної працездатності, виховання психічної готовності до змагань.

Для більш ефективного планування навчально-тренувальної роботи підготовчий період умовно поділяють на три етапи: загальної підготовки, спеціальної підготовки, передзмагальний.

Етап загальної підготовки (базовий). Головне завдання – формування передумов для розвитку спортивної форми. На фізичну підготовку планується 40–50 % часу (рис. 1), відношення загальної фізичної підготовки до спеціальної фізичної підготовки становить 2 : 1.

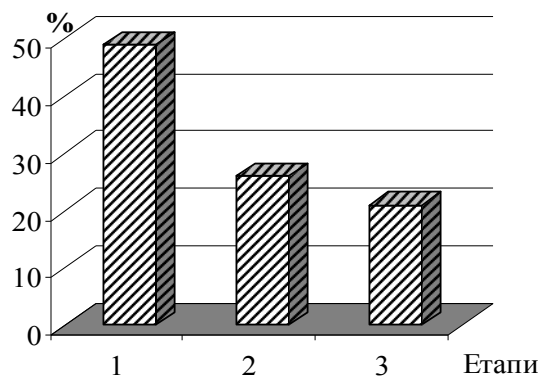


Рис. 1. Співвідношення розподілу годин на фізичну підготовку учнів-волейболістів протягом підготовчого періоду

Примітка: 1 – етап загальної підготовки (базовий); 2 – етап спеціальної підготовки; 3 – передзмагальний етап.

Важливим завданням спеціальної підготовки на першому етапі підготовчого періоду є підвищення здатності спортсменів витримувати значні навантаження, водночас частка змагальних вправ у загальному обсягу роботи невелика.

Головні форми тренування – спеціалізовані й комплексні заняття з технічної та фізичної підготовки. Поступово збільшується загальний обсяг тренувальних навантажень і меншою мірою інтенсивність навантажень.

Етап базової підготовки складається з двох мезоциклів – втягувального й базового розвивального.

Загальний об'єм засобів для розвитку моторики волейболістів у втягуючому мезоциклі підготовчого періоду складав приблизно 685 хв, серед яких 76,5 % (505 хв) – неспецифічні (загальнопідготовчі) вправи та 23,5 % (180 хв) – специфічні вправи, серед яких 19,6 % (145 хв) – це підвідні вправи та 3,9 % (35 хв) – змагальні вправи.

Спеціально-підготовчі вправи у втягуючому мезоциклі не застосовувалися (рис. 2).

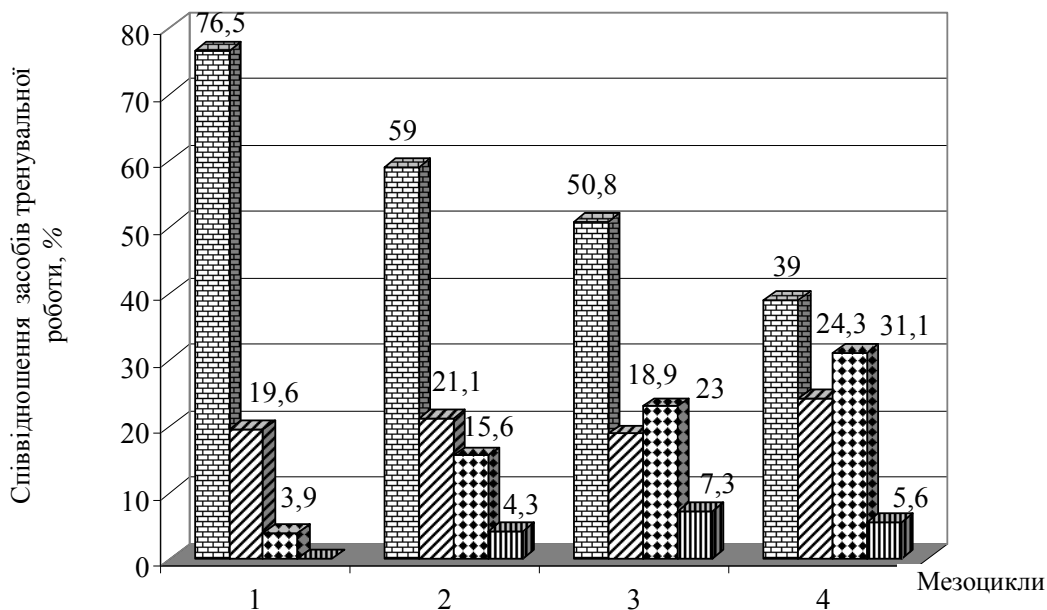


Рис. 2. Співвідношення засобів тренувальної роботи в різних мезоциклах підготовчого періоду підготовки учнів-волейболістів:

1 – втягувальний мезоцикл; 2 – базовий розвивальний мезоцикл; 3 – базовий стабілізуючий мезоцикл; 4 – передзмагальний мезоцикл;
 ■ – загальнопідготовчі вправи; ▨ – підвідні вправи; ▩ – змагальні вправи;
 ▨ – спеціально-підготовчі вправи

Спрямованість тренувальних навантажень у втягуючому мезоциклі підготовчого періоду учнів-волейболістів має таке співвідношення: робота в аеробному (кисневому) режимі – 76,6 %, у змішаному режимі – 17,5 % та в анаеробному – 5,9 % (рис. 3).

У другому мезоциклі підготовчого періоду тренувальна робота планувалася відповідно до мети й завдань базового розвивального мезоциклу.

Порівняно з втягуючим мезоциклом, збільшується об'єм специфічних засобів. Так, якщо у втягуючому мезоциклі специфічні вправи становили 23,5% (180 хв), то в базовому розвивальному спеціально-підготовчі, підвідні та змагальні вправи – уже 41 % (330 хв). Співвідношення специфічних засобів тренувальної роботи в базовому розвивальному мезоциклі підготовчого періоду таке: 21,1 % (170 хв) – підвідні вправи, 15,6 % (125 хв) – змагальні вправи та 4,3 % (35 хв) – спеціально-підготовчі. Неспецифічні (загальнопідготовчі) вправи становлять 59 % (475 хв) тренувальної роботи (рис. 2).

У процесі базового розвивального мезоциклу підготовчого періоду відбуваються зміни навантажень як у загальному об'ємі рухової роботи 805 хв, так і в спрямованості: зменшується об'єм аеробного навантаження із 76,6 % до 46,6 %, але при цьому збільшуються об'єми змішаного – 39,7 % та анаеробного навантажень – 13,7 % (рис. 3).

Етап спеціальної підготовки. Із третього (базового-стабілізувального) мезоциклу розпочинається спеціально-підготовчий етап підготовки волейбольної команди.

Головна спрямованість – розвиток передумов для становлення спортивної форми, підвищення тренуваності, розвиток спеціальних якостей і навичок волейболістів.

Паралельно з розвитком фізичних якостей здійснюється вдосконалення змагальної техніки й тактичних навичок.

Фізичній підготовці відводиться 25–30 % загального часу (рис. 1). Вона спрямована на розширення рухових можливостей, подальше підвищення загальної й спеціальної тренуваності, здатності організму до швидкого відновлення.

Головні форми тренування з фізичної підготовки – спеціальні й комплексні заняття з використанням індивідуальних, групових і командних методів роботи. Зростає питома вага змагального та інтегрального методів тренування. Стабілізується загальний обсяг навантаження й зростає його інтенсивність.

Серед основних засобів збільшується обсяг вправ для розвитку спеціальної витривалості, швидкості та швидко-силових якостей.

У базовому стабілізувальному мезоциклі використовуються засоби специфічного й неспецифічного характеру приблизно в однакових об'ємах – відповідно 49,2 % (440 хв) та 50,8 % (455 хв). Співвідношення специфічних засобів тренувальної роботи в базовому стабілізувальному мезоциклі підготовчого періоду підготовки учнів-волейболістів таке: 18,9 % (170 хв) – підвідні вправи, 23 % (205 хв) – змагальні та 7,3 % (65 хв) – спеціально-підготовчі вправи (рис. 2).

Загальний об'єм навантажень базового стабілізувального мезоциклу підготовчого періоду підготовки кваліфікованих волейболістів дещо більший (895 хв) за попередній базовий розвивальний мезоцикл (805 хвилин). Що стосується спрямованості навантажень, то тут змін, які відбуваються в навантаженнях аеробного, змішаного й анаеробного характеру, майже не відбувається – відповідно 45,8 %, 40,8 % та 13,4 % (рис. 3).

Передзмагальний етап. Четвертий мезоцикл є завершальним у підготовчому періоді річного циклу підготовки кваліфікованих волейболістів, тому планування його роботи впливає зі структури та змісту передзмагального мезоциклу.

Його завдання – завершення становлення спортивної форми. Співвідношення видів підготовки змінюється. Тренувальні заняття поєднуються зі змагальною підготовкою.

На фізичну підготовку витрачається 20–25 % загального часу (рис. 1). Вона спрямована на збереження загальної тренуваності й підсилення її елементів, що найбільш пов'язані з ростом спеціальної тренуваності.

Співвідношення загальної фізичної та спеціальної підготовки становить 1:2. Особливість тренування волейболістів на передзмагальному етапі підготовки – оптимальне узгодження навчально-тренувальних занять зі специфічною й неспецифічною спрямованістю.

На цьому етапі розв'язуються завдання розвитку спеціальних компонентів підготовленості, які відтворюють специфіку гри у волейбол, і поглибленого засвоєння техніко-тактичних навичок, створюються умови для безпосереднього становлення спортивної форми. Підготовка набуває яскраво вираженої спеціальної спрямованості.

Головною особливістю передзмагального мезоциклу є значне зростання специфічних засобів підготовки порівняно з попереднім мезоциклом – із 49,2 % (440 хв) до 61 % (540 хв), яке передусім пов'язане зі збільшенням об'єму змагальних вправ – із 23 % (205 хв) до 31,1 % (275 хв). Підвідні вправи – 24,3 % (215 хв), спеціально-підготовчі вправи 5,6 % (50 хв) (рис. 2).

Суттєво змінюється, порівняно з попереднім мезоциклом, співвідношення тренувальних навантажень за спрямованістю дії на організм волейболістів у передзмагальному мезоциклі: аеробні – зменшуються до 41,2 %, анаеробні – також зменшуються до 6,8 %, змішані – зростають до 52 % (рис. 3).

Загалом за підготовчий період засоби підготовки учнів-волейболістів розподіляються таким чином: неспецифічні (загальнопідготовчі) вправи – 53,9 %, специфічні – 46,1 %, у тому числі підвідні вправи – 21,2 %, змагальні – 20,1%, спеціальнопідготовчі – 4,8 %.

Тренувальні навантаження за спрямованістю під час підготовчого періоду мають таке співвідношення: 49,8 % – виконуються в режимі аеробного забезпечення, 52 % – змішаного та 10,3 % – анаеробного забезпечення.

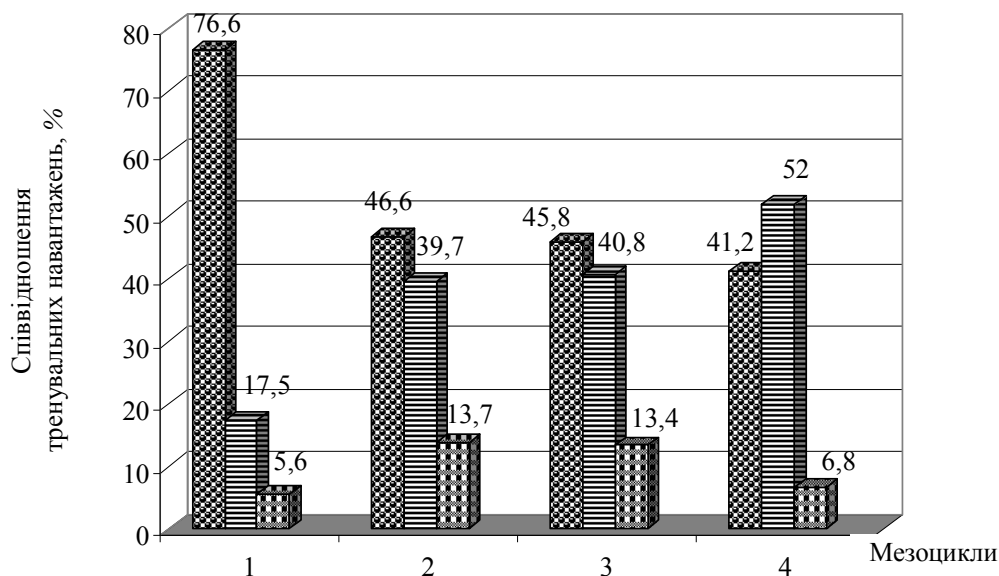


Рис. 3. Співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості в різних мезоциклах підготовчого періоду підготовки учнів-волейболістів

Примітка: 1 – втягувальний мезоцикл; 2 – базовий розвивальний мезоцикл; 3 – базовий стабілізувальний мезоцикл; 4 – передзмагальний мезоцикл

■ – аеробна спрямованість; ▨ – змішана спрямованість; ▩ – анаеробна спрямованість

Висновки й перспективи подальших досліджень. Побудова річного циклу підготовки учнів-волейболістів ґрунтується на принципах програмування та моделювання тренувального процесу. Її характерними рисами є раціональне планування тренувального процесу на всіх ланках підготовки з обов'язковим урахуванням календаря змагань і рівня підготовленості гравців; урахування всіх компонентів навантаження; коректний розподіл годин за видами підготовки залежно від етапу підготовки; використання специфічних та неспецифічних засобів, вибірково спрямованих на розвиток якостей, найбільш необхідних на певному періоді підготовки.

Список використаної літератури

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист : учеб. пособие [для тренеров] / Железняк Ю. Д. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
2. Игнатьева В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. / В. Я. Игнатьева, В. М. Тхорев, И. В. Петрачева ; под общ. ред. В. Я. Игнатьевой. – М. : Физ. культура, 2005. – 276 с.
3. Клещёв Ю. Н. Волейбол. [Серия «Школа тренера»] / Клещёв Ю. Н. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
4. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Козина Ж. Л. – Харьков: [б. и.], 2009. – 396 с.
5. Лисенчук Г. А. Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Г. А. Лисенчук. – К., 2004. – 34 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник [для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Ю. Д. Железняк, Ю. И. Портнов, В. П. Савин, А. В. Масаков ; [под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. И. Портнова]. – М. : Изд. центр "Академия", 2002. – 520 с.
7. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Федотова Е. В. – М. : Компания Спутник, 2001. – 245 с.

Анотації

Підготовка спортивного резерву з волейболу в межах шкільної секції – актуальна проблема для фізичної культури й спорту. У статті проаналізовано структуру тренувального процесу учнів-волейболістів протягом підготовчого періоду річного тренувального циклу. Визначено показники співвідношення засобів тренувальної роботи й навантаження різної спрямованості на різних етапах підготовчого періоду.

Ключові слова: шкільна секція з волейболу, учні-волейболісти, річний тренувальний цикл, тренувальні засоби, тренувальні навантаження.

Ольга Соколькова. Структура и содержание тренировочной работы учеников-волейболистов 10–11 классов в течение подготовительного периода годового цикла подготовки в спортивной секции. Подготовка спортивного резерва по волейболу в рамках школьной секции является актуальной проблемой для физической культуры и спорта. В статье анализируется структура тренировочного процесса учеников-волейболистов в течение подготовительного периода годового тренировочного цикла. Определены показатели соотношения средств тренировочной работы и нагрузки различной направленности на разных этапах подготовительного периода.

Ключевые слова: школьная секция по волейболу, ученики-волейболисты, годичный тренировочный цикл, тренировочные средства, тренировочные нагрузки.

Olga Sokolva. The Structure and Content of Training Work of Pupils Who are Volleyball Players of 10–11 Grades During the Preparatory Period of Annual Cycle of Training in the Sports Section. Preparation of sports reserve of volleyball in a school section is a topical problem for physical culture and sports. Objectives of the study: to study the structure of the training process of the students of 10–11 grades of lectures on volleyball in the school section during the preparatory period of summer training cycle; identify the dynamics of training loads of students volleyball-players at different stages of the preparatory period of summer training cycle. The article examines the structure of the training process of students volleyball-players during the preparatory period of summer training cycle. Defined indicators of the ratio of the means of training work and loads of different directions at different stages of the preparatory period.

Key words: the school section in volleyball, the students, the volleyball players, an annual training cycle, training tools, training loads.

* Soroka Andrzej,
* Dominik Dąbrowski,
* Joanna Baj-KorpaK,
* Ewelina Niżnikowska,
** Filip Korpak,
* Agata Poczarska-Dec

Efektywność działań zespołów o najwyższych kompetencjach sportowych podczas Mistrzostw Świata RPA – 2010

* PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej,
** Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej

Wstęp. Piłka nożna, która zalicza się do zespołowych gier sportowych, to gra acykliczna, przerywana i niepowtarzalna z uwagi na zmienny i nieprzewidywalny swój charakter (Wragg, Maxwell, Doust, 2000). To także wielowarstwowy, dynamicznie zmieniający się w czasie, układ sytuacji atakowania i obrony (Nosal, 2003), gdzie obok najważniejszej pozytywnej cechy działania skuteczności występuje dodatnia cecha, jaką jest efektywność, dająca oceniany pozytywnie wynik, bez względu na to, czy był on zamierzony czy nie (Pszczółowski, 1978).

W celu obiektywizacji działań graczy, potrzebna jest ocena prakseologiczna określająca nie tylko ilość, ale przede wszystkim jakość działania (Panfil, 2006). Obranie takiego kierunku w ocenie gry sportowej może znacznie ułatwić proces kierowania graczem w zorganizowanym szkoleniu (Duda, 2011).

Sprawność działania w zespołowej grze sportowej określa się jako ogół walorów świadomego i praktycznego działania w grze, czyli ocenianych pozytywnie cech tego działania, w tym: racjonalność, skuteczność, niezawodność i aktywność gracza. Sprawniej od pozostałych działa ten zawodnik, który uzyskuje najwięcej pozytywnych ocen zrelatywizowanych do celów działania, w przypadku tej samej liczby ocen pozytywnych, którego oceny mają najwyższą wartość (Panfil, 2006).