

ЛЕКЦІЯ 6

Лекція 6: Планування навчально-тренувального процесу.

План:

1. Планування навчально-тренувальної роботи

Система спортивного тренування волейболістів-розрядників передбачає тренувальний процес протягом року як обов'язкову умову для забезпечення різнобічного фізичного розвитку волейболіста, зміцнення його здоров'я та досягнення ним високих спортивних результатів. Річне планування базується на принципі періодизації спортивного тренування.

Навчально-тренувальний процес прийнято ділити на три періоди – підготовчий, змагальний та перехідний, що становлять один цикл тренування.

Волейболісти, які в тренувальному році мають два виражені періоди змагань – взимку та влітку – проводять навчальнотренувальну роботу в два цикли: перший цикл – осінньо-зимовий (орієнтовно жовтень – березень), другий – весняно-літній (орієнтовно квітень – вересень).

Тривалість періодів і їхній зміст залежать від підготовки гравців, а також від віку, статі, стану здоров'я, термінів змагань, кліматичних умов тощо.

У кожному періоді навчально-тренувального процесу застосовують усі види підготовки (фізичну, технічну, психологічну, теоретичну). Однак у різні періоди тренування тим чи іншим видам підготовки надають більшої чи меншої переваги.

Підготовчий період починають з кожним новим циклом навчально-тренувальної роботи, а завершують до початку перших календарних ігор основних змагань. Орієнтовна тривалість одного періоду становить 2,5-3 місяці.

Завдання підготовчого періоду: набуття й подальше вдосконалення загальної фізичної підготовки за допомогою різноманітних засобів із різних видів спорту; подальший розвиток швидкості, сили, витривалості, стрибучості та інших якостей, що сприяють кращому засвоєнню технічних і тактичних прийомів гри; вивчення техніки й тактики; вдосконалення раніше вивчених прийомів і дій, перевірки їх

у грі; вдосконалення морально-вольових якостей; набуття нових теоретичних знань і на базі всього цього переліку видів і засобів підготовки, набуття волейболістами спортивної форми.

Підготовчий період звичайно поділяють на три етапи: загальна підготовка, спеціальна підготовка і період

перед змаганням.

На етапі загальної підготовки значну увагу приділяють

фізичній підготовці (30-45% загального часу). Співвідношення загальної й спеціальної фізичної підготовки в цей час складає 2:1. На технічну підготовку відводять 35-40%, а на тактичну 20-25% загального часу. Психологічній та теоретичній підготовці приділяють увагу на всіх етапах.

На етапі спеціальної підготовки фізичній підготовці відводять 25-30% загального часу. Підвищують питому вагу спеціальної фізичної підготовки (співвідношення 1:1). Технічній підготовці віддають 30-35% загального часу.

На етапі перед змагальної підготовки фізичній підготовці віддають 20-25%. Спеціальна фізична підготовка домінує над загальною (співвідношення 1:2). Технічна підготовка займає тут приблизно 30-35%, а тактична 50-55% від загального часу.

У результаті занять у підготовчому періоді перед початком змагань досягають найвищого рівня підготовки команди.

Період змагання займає відрізок часу від першої до останньої календарної гри. Головне його завдання – досягти максимальних і стабільних результатів. Цей період у волейболі найтриваліший і становить 3-3,5 місяця.

Завдання періоду змагань: подальше підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки, вдосконалення й закріплення спортивної техніки; вдосконалення і закріплення на високому рівні тактичного виконання захисних і нападаючих дій; вдосконалення моральної та вольової підготовки; набуття й вдосконалення досвіду участі у змаганнях.

У психологічній підготовці увагу акцентують на розвиткові вольових якостей, що пов'язані з безпосередньою участю гравців у

змаганнях, на виявленні волі до перемоги, витримки, сміливості, рішучості в ігрових діях, на подолання невпевненості, страху, на здатності діяти рішуче й активно в найвідповідальніші моменти гри. Теоретична підготовка в цей період спрямована на вивчення команд і гравців суперника, на складання та аналіз планів гри, на розбір проведених ігор і змагань.

Перехідний період розпочинають по закінченні змагань і триває він до відновлення змагань у новому річному циклі. Тривалість його не перевищує 1 місяць.

Завдання перехідного періоду є здійснення повноцінного активного відпочинку і, разом з тим, збереження певного рівня тренуваності. Активний відпочинок організують в основному за рахунок зміни видів спортивної діяльності. В перехідному періоді зменшують загальний обсяг і особливо інтенсивність фізичних навантажень. Важливим завданням є аналіз результатів змагань і всієї тренувальної роботи за рік.

Деякі форми планування навчально-тренувальної роботи

Успішне проведення навчання і вдосконалення можливе лише при правильному плануванні систематичних занять протягом року. У цьому документі планують проходження матеріалу з фізичної, технічної й тактичної підготовки. Робочий план передбачає проведення трьох і більше занять на тиждень. Його доцільно скласти терміном до місяця. Складання плану на великий термін змушує тренера робити значне коректування запланованого матеріалу останніх занять у відповідності з реальним проходженням програмового матеріалу, успішності тих, хто навчається.

Робочий план передбачає проведення занять, до яких входять завдання фізичної, технічної й тактичної підготовки, на період, що відповідає етапу спеціальної підготовки підготовчого періоду.

У минулому спортивному сезоні гравці команди, що беруть участь в офіційних змаганнях, виконали нормативні вимоги III спортивного розряду. Команда готується до змагань, у яких беруть участь команди II спортивного розряду.

На основі робочого плану складають план-конспект уроку. В конспекті вказують послідовний розподіл навчального матеріалу, по частинах уроку за

допомогою якого вирішують основні й допоміжні завдання. Для кожної частини уроку планують конкретні вправи: для підготовчої частини – фізичні вправи загального й спеціального впливу з метою підготовки організму спортсмена до виконання основних завдань; для основної частини уроку - спеціальні фізичні вправи для розвитку й удосконалення техніки й тактики (в тому числі й сама гра), для третьої - заключної - планують фізичні вправи, які поступово знижують навантаження й приводять організм гравця у відносно спокійний стан.

У плані-конспекті формулюють завдання даного уроку, визначають час для частин уроку та дозування вправ.

Організація і планування навчально-тренувальних занять

Організація занять.

Основною ланкою фізкультурного руху є колектив фізичної культури. Життя фізкультурного колективу органічно пов'язане з життям трудових колективів. Спорт став могутнім засобом розвитку волі, мужності, енергії працівників, сприяє підвищенню продуктивності їх праці.

У колективах фізичної культури створюються секції з волейболу, для роботи яких обирається бюро.

У секції приймають всіх, хто бажає грати у волейбол і допущених лікарем до занять. У секції з волейболу рекомендується створювати навчальні групи: 15—20 чоловік — початківці, 14-16 чоловік - спортсмени 3 і 2 розряду, 12—14 чоловік — 1 спортивною розряду й група спортивного вдосконалення.

Від загальної кількості бажаючих займатися в секції, їх віку, статі й спортивної підготовки встановлюється й кількість навчальних груп.

Доцільно створювати дитячі й юнацькі групи, де б заняття проводились за програмою спортивних секцій колективів фізкультури середніх шкіл. Навчально-тренувальні заняття проводять за розкладом секції.

Крім того, слід ознайомити гравців із завданням для самостійного вдосконалення окремих прийомів техніки гри, підвищення фізичної підготовки, зміцнення здоров'я та загартування організму.

В період напруженої виробничої діяльності спортсменам дають індивідуальні завдання для самостійних завдань.

Протягом року проводиться підготовка та складання норм комплексу ГПО.

Постійно слід дотримуватись правил безпеки, санітарно-гігієнічних вимог щодо місць проведення занять, обладнання і інвентаря.

Особливу увагу приділяють виховній роботі. Відомо, що заняття спортом сприяють вихованню характеру, вчать долати труднощі, що виникають у ході занять. Допомогу в організації і проведенні виховної роботи повинні надавати рада колективу фізичної культури і бюро спортивної секції.

У кожній секції з волейболу мають бути такі документи: розклад занять, конспекти уроків, журнал обліку роботи тренера (інструктора).

Основні завдання, що стоять перед навчальними групами III спортивного розряду:

- підвищувати рівень фізичної підготовки і розвивати якості, необхідні для волейболіста (швидкість, силу, витривалість, спритність);
- зміцнювати здоров'я; готуватися й складати норми комплексу ГПО;
- вдосконалювати освоєні й вивчати складніші прийоми техніки, тактичні дії нападу й захисту;
- виконати II спортивний розряд; набути знання і навички практичного суддівства змагань.

Основні завдання, що стоять перед учбовими групами 2 і 1 спортивних розрядів:

- підвищувати рівень фізичної підготовки;
- зміцнювати здоров'я;
- виконати норми ГПО;
- вдосконалювати техніку, тактичні дії нападу й захисту в ускладнених умовах;
- виконати I спортивний розряд;

- набути інструкторських навиків з організації та проведення навчально-тренувальних занять;
- скласти іспити на звання громадського тренера з волейболу; набути знань і навиків практичного суддівства змагань й отримати суддівську категорію.

Навчально-тренувальні заняття проводяться у формі уроків. Завдання і зміст кожного уроку визначають залежно від мети занять, пори року, складу групи й умов проведення уроку.

Теоретичні заняття проводяться у формі бесіди (тривалість 15—20 хв). Важливо приділяти увагу технічній, тактичній, а також загальній фізичній підготовці, зміцненню здоров'я і загартовуванню, використовуючи природні фактори (сонце, повітря, вода).

Загально розвіваючи вправи слід виконувати протягом всього навчально-тренувального процесу. Їх включають у кожний урок. В окремих заняттях доцільно повністю приділяти увагу загальній і спеціальній фізичній підготовці.

Планування занять. Система спортивного тренування передбачає тренувальний процес протягом року, як обов'язкову умову для забезпечення всебічного фізичного розвитку спортсмена, зміцнення його здоров'я, вдосконалення майстерності та досягнення високих результатів. Для виконання цих умов передбачається обов'язкова організація і проведення систематичної багаторічної та планової навчально-тренувальної і виховної роботи.

З групами новачків проводять три заняття, а з іншими спортсменами 4—5 разів на тиждень. Тривалість занять — до 2 год.

План на рік складається з урахуванням періодизації спортивного тренування і поділяється на два цикли: осінньо-зимовий і весняно-літній. У кожному циклі виділяють три періоди — підготовчий, загальний і перехідний. У кожному вирішуються певні завдання і добираються засоби для їх виконання. Тривалість періодів і їхній зміст залежить від підготовки гравців, їх віку, термінів змагань, кліматичних умов місцевості і особливостей виробничої діяльності.

Навчальний рік для новачків можна поділити на 2 цикли, враховуючи що спрямованість занять цих груп носить в основному підготовчий характер.

Орієнтовна тривалість періодів осінньо-зимового циклу:

підготовчий період 1 жовтня - 15 грудня, змагальний період - 15 грудня - 15 березня, перехідний період - 15 березня - 15 квітня.

Тренувальний весняно-літній цикл можна спланувати так: підготовчий період - 15 квітня - 15 червня; змагальний період — 15 червня — 30 серпня; перехідний період — 1—30 вересня.

Відповідно до такого планування щороку проводиться ряд змагань на літніх майданчиках і в спортивних залах, Ці змагання мають важливе значення для команди.

У кожному періоді навчально-тренувального процесу приділяють увагу фізичній, технічній, тактичній, психологічній і теоретичній підготовці.

У річному циклі обов'язково планують, коли необхідно досягти найвищого рівня спортивної підготовки, як довго цей рівень зберігатиметься і коли можна перейти до активного відпочинку.

Підготовчий період. У цьому періоді вирішуються завдання всебічної фізичної підготовки. Волейболісти готуються і беруть участь у змаганнях з нормативів комплексу ГПО. Вивчається-техніка і тактика гри. Проводяться тренувальні й контрольні ігри в своєму колективі і товариські зустрічі з іншими колективами, завершується комплектування основного складу команди. Підготовчий період поділяють на три етапи: загальної та спеціальної підготовки і передзмагальний.

На першому етапі основну увагу приділяють фізичній підготовці (40—45 % загального часу). Співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки в цей час складає 2:1. На технічну підготовку відводять 35—40 %, а на тактичну — 25—15 % загального часу. Психологічній та теоретичній підготовці приділяють увагу на всіх етапах.

На другому етапі фізичній підготовці відводять 25 — 15 % загального часу. Значно більше уваги приділяють спеціальній фізичній підготовці

(співвідношення 1:2). Технічній підготовці —35 — 40%, а тактичній підготовці —40 — 45% загального часу.

На етапі перед змагальної підготовки фізичній підготовці відводять 15—20 % загального часу. Спеціальна фізична підготовка домінує над загальною (співвідношення 1:3). Технічна підготовка займає 30—25%, а тактична — 55—65 % від загального часу.

При такому плануванні в підготовчому періоді гравці Досягають найкращої спортивної форми, необхідної для участі в змаганнях.

Змагальний період. Основне завдання цього періоду — Досягнення високих стабільних результатів за рахунок високого рівня тренуваності, володіння правильною технікою і сучасною тактикою, зіграності команди. Гравці беруть участь в офіційних календарних змаганнях на першості колективу фізичної культури району, області тощо. Разом з вивченням нових тактичних дій і вдосконаленням техніки підтримується рівень загальної і спеціальної фізично підготовки.

Співвідношення фізичної, технічної і тактичної підготовки зберігається на рівні перед змагального етапу.

Завданням психологічної підготовки є забезпечення максимальної мобілізації і готовності волейболістів до кожної календарної гри і в цілому до змагань. Акцентується увага! на вихованні вольових якостей, витримки, сміливості, рішучості в ігрових діях, на подоланні невпевненості, страху, активності в складних змагальних умовах.

Теоретична підготовка спрямована на вивчення особливостей тренування в змагальному періоді, аналіз , гри команд і окремих гравців суперників, на складання планів; гри, розбір ігор і змагань.

Перехідний період. Протягом перехідного періоду слід забезпечити активний відпочинок спортсменів.

Рекомендуються туристичні походи і заняття іншими видами спорту (легкою атлетикою, плаванням, спортивними іграми, гімнастикою, акробатикою, лижним спортом тощо). В перехідному періоді зменшують

загальний обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень.
Після змагального періоду весняно-літнього циклу передбачають відпочинок і самостійні заняття волейболістів за планом тренера (інструктора).