

АНАЛІЗ СТРУКТУРИ І ЗМІСТУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК ВПРОДОВЖ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

У статті вивчається структура і зміст тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток впродовж підготовчого періоду. Отримано дані тривалості окремих занять, мікро- та мезоциклів, співвідношення засобів і тренувальних навантажень різної спрямованості, які використовувались впродовж підготовчого періоду.

Ключові слова: кваліфіковані баскетболістки, підготовчий період, засоби тренування, спрямованість тренувальних навантажень.

Постановка проблеми. Баскетбол з кожним роком набуває все більшої популярності. Масова зацікавленість грою пояснюється його загальною доступністю, емоційним характером, видовищністю. Проводиться велика кількість турнірів серед команд різної кваліфікації, спостерігається загострення конкуренції на спортивних майданчиках різних рівнів. Це стає одним з визначальних факторів пошуку тренерами і фахівцями в галузі спортивного тренування ефективних шляхів досягнення високих спортивних результатів командами.

В сучасних умовах у більшості видів спорту, в тому числі й у баскетболі, відбувається значне збільшення змагальної практики, що обумовлює структуру річного циклу. Як наслідок, скорочується тривалість підготовчого періоду. У зв'язку з цим, важливим фактором для досягнення успіху в змагальній боротьбі є розробка тренером такої структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток у підготовчому періоді, які б дозволили досягнути спортсменам оптимальної спортивної форми до відповідальних змагань. Сучасні досягнення в спорті вимагають вдосконалення системи підготовки спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема побудови тренувального процесу як у багаторічному, так і в річному циклі підготовки залишається однією з фундаментальних проблем теорії і практики спорту, яка відрізняється складністю наукового вивчення [1; 4; 5 та ін.]. При опрацюванні доступної нам літератури вдалося встановити, що питання управління підготовкою кваліфікованих спортсменів і побудови навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту розглядали С.М. Єлевич [3], В.М. Костюкевич [4], Т. Павлова [6], М.В. Сахарова [7] та ін. Зокрема, проблему побудови тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток досліджували Е. Дорошенко [2], Н.В. Фураєва [8], R. Lidor, B. Blumenstein [9] та ін. Разом з тим, питання побудови підготовчого періоду річного циклу підготовки кваліфікованих баскетболісток потребує подальшого вивчення. Крім того, недостатньо приділяється увага особливостям планування тренувальних навантажень баскетбольних команд в умовах вищих навчальних закладів, що зумовлює актуальність нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Мета роботи – проаналізувати структуру та зміст тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток впродовж підготовчого періоду річного макроциклу.

Методи і організація дослідження. У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, педагогічне спостереження за тренувальним процесом, хронометрування тренувальної роботи, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження було проведено на базі жіночої баскетбольної команди Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. За характером експеримент був констатувальним. У спеціально розробленому протоколі в процесі спостереження і хронометрування тренувальної діяльності кваліфікованих баскетболісток фіксувалися наступні компоненти тренувальної роботи: назва вправи, її тривалість, спрямованість. Це дало змогу нам отримати тривалість окремих занять, мікро- та мезоциклів, розрахувати співвідношення засобів, які використовувались впродовж підготовчого періоду, та співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості.

Результати дослідження. Ефективність навчально-тренувального процесу залежить в першу чергу від раціонального планування, вчасного здійснення контролю і корекції тренувального процесу. У підготовчий період закладається функціональна "база", здійснюється фізична і спеціальна підготовка команди. Для більш ефективного планування навчально-тренувальної роботи, підготовчий період умовно поділяють на три етапи – загальнопідготовчий, спеціально-підготовчий, передзмагальний.

Головним завданням етапу загальної підготовки є формування передумов для розвитку спортивної форми. Даний етап складався з двох мезоциклів – втягуючого і базового розвиваючого. Зокрема, втягуючий мезоцикл складався з двох втягуючих та одного відновлювального мікроциклу; базовий розвиваючий мезоцикл складався з ординарного, ударного і відновлювального мікроциклів. Загальний об'єм засобів для розвитку моторики баскетболісток у втягуючому мезоциклі підготовчого періоду склав 685 хв, з яких 505 хв (76,5 %) склали неспецифічні (загальнопідготовчі вправи) та 180 хв (23,5 %) – специфічні, тобто 145 хв (19,6 %) – підвідні вправи, 35 хв (3,9 %) – змагальні (рис. 1).

Спрямованість тренувальних навантажень у втягуючому мезоциклі підготовчого періоду тренування кваліфікованих баскетболісток має співвідношення: робота в аеробному режимі складає 76,6 % (515 хв), у змішаному режимі – 17,5 % (145 хв), в аеробному – 5,9 % (30 хв) (рис. 2).

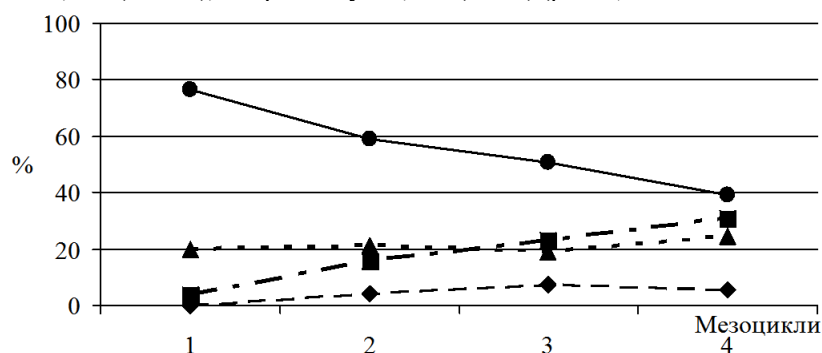


Рис. 1. Зміна співвідношення засобів (%) тренувальної роботи кваліфікованих баскетболісток в мезоциклах підготовчого періоду:

—●— - загальнопідготовчі вправи; —◆— - спеціально-підготовчі вправи; —▲— - підвідні вправи; —■— - змагальні вправи

1 - втягуючий мезоцикл; 2 - базовий розвиваючий мезоцикл; 3 - базовий стабілізуючий мезоцикл; 4 - передзмагальний мезоцикл

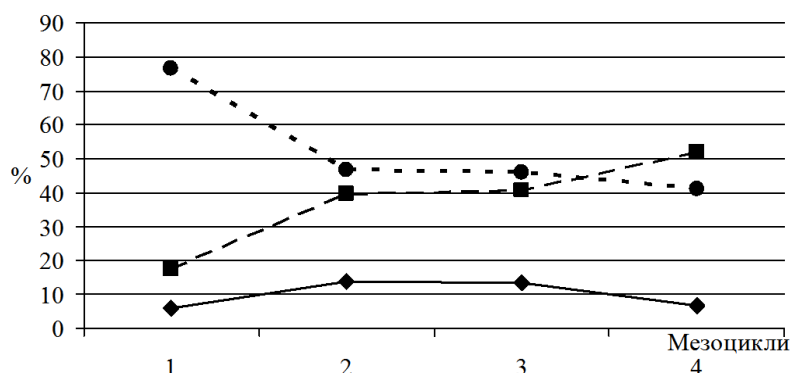


Рис. 2. Зміна співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості (%) в мезоциклах підготовчого періоду тренування кваліфікованих баскетболісток:

—●— - аеробна спрямованість; —■— - змішана; —◆— - анаеробна

1 - втягуючий мезоцикл; 2 - базовий розвиваючий мезоцикл; 3 - базовий стабілізуючий мезоцикл; 4 - передзмагальний мезоцикл

У базовому розвиваючому мезоциклі, в порівнянні з втягуючим, збільшується об'єм специфічних засобів. Так, якщо у втягуючому мезоциклі специфічні вправи склали 180 хв (23,5 %), то вже у базовому розвиваючому мезоциклі їх тривалість збільшується до 330 хв (41 %), зокрема, спеціально-підготовчі – 35 хв (4,3 %), підвідні – 170 хв (21,1 %), змагальні – 125 хв (15,6 %). Загальнопідготовчі вправи становлять 59 % (475 хв) тренувальної роботи. Спрямованість тренувальних навантажень у базовому розвиваючому мезоциклі характеризується зменшенням об'єму аеробних навантажень до 46,6 % (375 хв) і збільшенням змішаного та анаеробного навантаження до 320 хв (39,7 %) і 110 хв (13,7 %) відповідно.

Спеціально-підготовчий етап баскетбольної команди починається з базового стабілізуючого мезоциклу. Він складається з двох ударних та одного відновлювального мікроциклів. На даному етапі паралельно з розвитком фізичних якостей здійснюється удосконалення змагальної техніки і тактичних навичок.

У базовому стабілізуючому мезоциклі використовуються засоби специфічного і неспецифічного характеру приблизно в однакових обсягах – 440 хв (49,2 %) та 455 хв (50,8 %) відповідно. Співвідношення специфічних засобів тренувальної роботи у базовому стабілізуючому мезоциклі підготовчого періоду тренування кваліфікованих баскетболісток наступне: 170 хв (18,9 %) – підвідні вправи; 205 хв (23 %) – змагальні; 65 хв (7,3 %) – спеціально-підготовчі вправи. Загальний обсяг навантажень базового стабілізуючого мезоциклу дещо більший (895 хв) за попередній базовий розвиваючий (805 хв). Що стосується спрямованості навантажень, то тут значних змін у співвідношенні, порівняно з базовим розвиваючим мезоциклом, не відбувається: робота в аеробному режимі складає 45,8 % (410 хв), змішаному – 40,8 % (365 хв), анаеробному – 13,4 % (120 хв).

Передзмагальний етап є заключним у підготовчому періоді річного макроциклу кваліфікованих баскетболісток, тому його планування пов'язане зі структурою та змістом передзмагального мезоциклу, який складається з ординарного, підвідного та відновлювального мікроциклів. Завдання даного етапу – завершення становлення спортивної форми. Тренувальні заняття поєднуються зі змагальною практикою.

Головною особливістю передзмагального мезоциклу є значне зростання специфічних засобів підготовки у порівнянні з попереднім мезоциклом – з 440 хв (49,2 %) до 540 хв (61 %), яке в першу чергу пов'язане зі збільшенням об'єму змагальних вправ – з 205 хв (23 %) до 275 хв (31,1 %).

Суттєво, в порівнянні з базовим стабілізуючим мезоциклом, змінюється співвідношення тренувальних навантажень за спрямованістю: зменшується частка роботи в аеробному (365 хв, що становить 41,2 %) та анаеробному режимі (складає 60 хв, що відповідає 6,8 %); натомість зростає частка роботи в змішаному режимі до 52 % (460 хв).

Висновки. 1. В результаті аналізу літературних даних встановлено, що раціональний підхід тренерів до планування тренувальних навантажень кваліфікованих баскетболісток в умовах вищого навчального закладу впродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки, дозволить спортсменкам до відповідальних змагань досягнути оптимальної спортивної форми.

2. Визначено, що спрямованість тренувальних навантажень впродовж підготовчого періоду має наступне співвідношення: 49,8 % (1545 хв) виконуються в аеробному режимі забезпечення, 39,9 % (1235 хв) – у змішаному, 10,3 % (320 хв) – у анаеробному.

3. Виявлено, що в цілому за підготовчий період засоби підготовки кваліфікованих баскетболісток розподіляють таким чином: неспецифічні (загальнопідготовчі) вправи – 53,9 % (1670 хв), специфічні – 46,1 % (1430 хв), в тому числі, спеціально-підготовчі вправи – 4,8 % (150 хв), підвідні – 21,2 % (655 хв), змагальні – 20,1 % (625 хв).

4. В результаті педагогічного спостереження і хронометрування тренувальної діяльності кваліфікованих баскетболісток було отримано структуру і зміст підготовчого періоду річного макроциклу. Отримані дані можуть слугувати орієнтиром для побудови тренувального процесу команд ігрових видів спорту в умовах ВНЗ.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у подальшому вивченні структури та змісту тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту у вищих навчальних закладах на різних етапах річного циклу підготовки.

Використані джерела

1. Абсаямов Т.М. Роль и место науки в подготовке спортсменов высокого класса / Т.М. Абсаямов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 10. – С. 15 – 18.
2. Дорошенко Э. Показатели технико-тактической деятельности как фактор управления подготовкой баскетболистов высокой квалификации / Э. Дорошенко // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 1. – С. 17 – 22.
3. Елевич С.Н. Особенности макроциклов в подготовке команд высокой квалификации / С.Н. Елевич // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 2 (24). – С. 13 – 20.
4. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М.Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 683 с.
5. Основы подготовки юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
6. Павлова Т. Особливості планування тренувальних та змагальних навантажень в ігрових видах спорту / Т. Павлова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 3. – С. 15 – 20.
7. Сахарова М.В. Технология проектирования спортивного макроцикла в командно-игровых видах спорта: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1999. – 27 с.
8. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / Н.В. Фураева. – М., 2001. – 31 с.
9. Lidor R. Psychological Aspects of Training in European Basketball: Conceptualization, Periodization and Planning / R. Lidor, B. Blumenstein // The Sport Psychologist. – 2077. – № 21. – P. 353 – 367.

Samus A.

ANALYSIS OF THE STRUCTURE AND CONTENT OF THE TRAINING PROCESS OF SKILLED FEMALE BASKETBALL PLAYERS DURING THE PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL MACROCYCLE

In the article is studied the structure and content of the training process of skilled female basketball players during the preparatory period. Are obtained the data of duration of sports trainings and micro- and mesocycles, correlation of sports means and loads of different directions that were used during the preparatory period.

Key words: *skilled female basketball players, preparatory period, the means of sports training, the direction of training loads.*

Стаття надійшла до редакції 01.09.2014 р.