

УДК 159.922.351

Олег БАГАС

*Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький*

Роман КОВАЛЬЧУК

*Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький*

ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ТА УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ

Високих спортивних результатів можна досягти лише в тому випадку, якщо тренування буде проводитися на науковій основі. Основним завданням цієї статті є виклад загальноприйнятих теоретичних та методичних основ організації навчально-тренувального процесу, раціонального розподілу завдань, які вирішуються в ході проведення навчально-тренувальних зборів. За основу взято наукові дослідження з цієї тематики та нові дані спортивної практики. Розкрито у статті специфіка організації навчально-тренувальних зборів з волейбольною командою надасть змогу більш якісно готувати спортсменів – волейболістів вищої кваліфікації.

Ключові слова: *волейболісти, навчально-тренувальний процес, планування, управління, циклічність спортивних тренувань.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. У теорії спорту і в системі підготовки спортсменів волейбол згідно із загальною класифікацією видів спорту належить до так званої першої групи. У цій групі

ігор змагальна діяльність протікає в умовах великої рухової активності спортсменів, спортивні досягнення яких залежать від рівня розвитку їх фізичних якостей і здібностей. Очевидно, саме тому в теорії та методиці спортивних ігор питанням тренувальної діяльності спортсменів завжди приділялось багато уваги. Волейбол як вид спорту за останні декілька років зазнав чималих змін, які пов'язані як з природним процесом розвитку гри, так і зі змінами у правилах. Сучасна система підготовки спортсмена є складним, багатофакторним процесом, що включає завдання, засоби, методи та матеріально-технічні умови, які забезпечують досягнення спортсменом найвищих спортивних результатів, а також психолого-педагогічний процес підготовки спортсмена до змагань.

Дані наукових досліджень та практика свідчать про те, що досягнення високих результатів в багатьох випадках обумовлене: матеріально-технічним забезпеченням, раціональним плануванням та управлінням тренувальної діяльності, належним медично-лікарським контролем.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор. Аналізом проблеми ефективної побудови тренувального процесу займалися багато фахівців. Зокрема дослідженню цього питання присвячені роботи М. О. Носка, Шипуліна Г. Я., Р. С. Насімова, Ю. М. Шкретія, В. О. Запорожанова, І. Г. Максименка.

Управління тренувальним процесом волейболістів передбачає постійний контроль та внесення коректив у виконання підготовчих планів. Ефективність управління залежить від систематичності надходження, своєчасності та якості інформації, отриманої за рахунок вимірювання, спостережень і оцінок під час проведення тренувань.

Мета статті – вивчення та обґрунтування особливостей планування, управління навчально-тренувальним процесом волейбольної команди.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасна підготовка волейболістів й волейбольних команд – складний педагогічний процес, яким управляє тренер. Під управлінням у широкому значенні ро-

зуміють процес цілеспрямованої дії на об'єкт, що викликає відповідні зміни, спрямовані на досягнення певної мети.

Процес спортивної підготовки розглядають як складну динамічну систему, роль органа управління в якій виконує тренер, а роль об'єктів управління – спортсмен, команда. Виділяють управління підготовкою волейболістів, управління тренуванням і управління змагальною діяльністю команди і окремих гравців. Підготовка волейболістів – процес багаторічний і складний, у ньому виділяють складові частини, взаємопов'язані між собою. Сучасне спортивне тренування характеризується глибоким індивідуалізмом, завжди присутня спрямованість на досягнення максимального результату, йому притаманні чітка регламентація та багаторічне планування на основі певних закономірностей. Беззаперечним аспектом є те, що в сучасному спорті управлінська діяльність під час тренувального процесу є вирішальним фактором у досягненні успіху.

Досвід роботи свідчить про необхідність тісної співпраці тренерського складу і команди. Це не тільки забезпечить дисципліновану поведінку спортсмена, а й сприятиме підвищенню рівня його спортивної майстерності.

Головна відмінність управління спортивною підготовкою полягає в тому, що об'єктом є людина – складна саморегулююча система. Це ставить перед тренером завдання – всебічно розвивати здатність спортсмена до самоуправління. Ефективність спортивної підготовки знаходиться у прямій залежності від здатності спортсмена до самоуправління і самовдосконалення.

У системі взаємовідносин тренер – спортсмен – команда – тренер велике значення має закріплення взаємозв'язків. Творча співпраця зі спортсменом при активній спрямованості на розвиток здібностей до самоуправління і самовдосконалення – одна з найважливіших умов управління.

Цикл управління існує як у межах одного тренувального заняття, так і в межах тижня, етапу, періоду, наступного року тощо. Залежно від динамічності протікання управлінських циклів використовують різноманітні види планування: оперативне, поточне і перспективне.

Планування – одна з основних функцій управління. Воно визначає не тільки зміст всього процесу підготовки, але і систему роботи тренера. Планувати – значить уміти бачити майбутнє і прогнозувати його. Планування підготовки волейболістів і волейбольних команд базується на загальних принципах і методах, що застосовуються в системі спортивних тренувань. Волейбол – командна гра. Тому планування здійснюється і для команди, і для кожного гравця. Плани складають командні та індивідуальні.

Тренувальний процес займає основне місце в системі спортивної підготовки. Для успішного управління необхідна така організація, яка буде давати максимальний ефект при мінімальних затратах часу, засобів та енергії.

Для досягнення максимальної ефективності ігрової діяльності команди потрібно чітко планувати тренувальний процес, ураховуючи специфіку команди. У наш час ще дуже важливо ураховувати можливість клубу та максимально їх використати.

Планування тренувального процесу є основою тренерської роботи професійної команди. Це найскладніша частина роботи тренера. Планування вимагає глибоких знань, умінь правильно вибирати засоби і методи тренування, розраховувати необхідний час. Вибраний план підготовки визначає форми контролю за його виконанням і методи аналізу результатів.

Планування спортивного тренування здійснюється як для команди, так і для кожного гравця окремо. Складаються командні та індивідуальні плани.

Під час розробки плану враховуються рівень змагань, у яких братиме участь команда, кваліфікація команд суперників, з котрими буде зустрічатися команда, використовується система контрольних завдань і вправ, за допомогою яких оцінюється рівень фізичної, технічної, тактичної та ігрової підготовленості окремих гравців і команди в цілому.

Для волейболу характерною є командна боротьба із суперником, що вимагає вдосконалення не тільки індивідуальних, але й командних ігрових дій. З урахуванням цих особливостей спрямованість навчально-тренувального процесу розподіляється на фізичну, технічну, так-

тичну, психологічну та ігрову підготовку. Під час змагального періоду, який складає (залежно від рівня команди та календаря ігор) $\frac{3}{4}$ сезону, зростає значення технічної, тактичної та ігрової підготовки за рахунок деякого скорочення часу на фізичну та психологічну підготовку. Тому тренерів дуже важливо правильно спланувати тренувальні збори, бо саме там гравці отримують базову фізичну підготовку, формують психологічну готовність до змагань, якої повинно вистачити на весь сезон.

У поточному плануванні тренувального процесу команд майстрів макроциклом є один рік. Початок макроциклу припадає на початок перших тренувальних зборів, а кінець – на останній день відпочинку наприкінці поточного сезону.

Планування тренувального процесу на наступний сезон слід починати наприкінці поточного макроциклу.

Насамперед перед плануванням нового макроциклу дуже важливо визначитися зі складом команди на майбутній сезон. Треба проаналізувати недоліки кожної ігрової позиції та підібрати нових гравців необхідного амплуа, враховуючи те, що деякі з нових гравців можуть не підійти команді. Тому кандидатів на кожне ігрове амплуа завжди повинно бути більше, ніж потрібно команді. У кінці підготовчого періоду треба остаточно визначитися зі складом команди на майбутній сезон.

Невід'ємною частиною планомірного тренувального процесу є навчально-тренувальні збори.

Призначення збору, як і інших форм навчально-тренувальної роботи, полягає у підвищенні спортивної майстерності гравців. Але під час збору це завдання виконується більш інтенсивно. Цьому сприяють спеціально створені умови для команди, частковий або повний пансіон.

Найчастіше збори планують з виїздом у більш придатні для підготовки місця. Організації, що проводять навчально-тренувальні збори, орієнтуються на краще забезпечення проживання, харчування, зосереджуючи увагу спортсменів, головним чином, на тренувальній роботі.

У підготовчий період необхідно створювати всі основні передумови, котрі дозволять команді розпочати змагання на досягнутій під час проведення навчально-тренувальних зборів фазі суперкомпенсації, яка і визначає якість проведеної роботи у підготовчий період.

При плануванні змісту навчально-тренувальних зборів особлива увага приділяється фізичній підготовці. Тренувальна робота повинна бути спланована так, щоб фізичної підготовки вистачило до кінця ігрового сезону. Також можна використати форсовану підготовку, яка займає значно менше часу, але її вистачає тільки на першу половину сезону. Це створює необхідність проведення других зборів у період зимового міжсезоння.

Важливим завданням спеціальної підготовки на першому етапі підготовчого періоду є підвищення здатності спортсмена витримувати значні навантаження, а також формування психологічної готовності до майбутніх змагань. Саме під час значних фізичних навантажень формується спортивний колектив, проявляються лідерські якості виконавців, закладаються підвалини командного характеру та народжується впевненість у власних силах як у окремих виконавців, так і у команди в цілому. У цей же період проявляються і негативні психологічні фактори, такі як: психологічна несумісність окремих виконавців, використання хитрощів з метою зменшення особистих фізичних навантажень, невідповідність власних амбіцій до фактичного стану справ, неадекватна самооцінка гравця.

Усі ці психологічні чинники тренеру необхідно взяти під особистий контроль з метою недопущення їх негативного прояву під час спільної спортивної діяльності колективу.

Другий етап підготовки спеціально-підготовчий період. На цьому зборі в основному проводиться робота над технічною підготовкою. Увага приділяється індивідуальній, спеціально-технічній підготовці. Залежно від ігрового амплуа гравці відшліфовують свої навички в подачі, прийомі, передачі, атаці, індивідуальному блокуванні, грі в захисті тощо.

Третій етап – контрольний-підготовчий період. Цей збір цілком присвячений роботі над тактичною підготовкою. Команда відпрацьовує

усі тактичні взаємодії зі свого арсеналу, проводяться контрольні ігри з іншими командами, або, як правило, команда бере участь у передсезонних турнірах. Тренер остаточно визначається зі складом команди на майбутній сезон. Цим етапом закінчується підготовчий період.

Під час планування навчально-тренувальні збори потрібно насамперед визначитися з місцем проведення та зі складом учасників збору. Також потрібно підібрати правильні засоби педагогічного та лікарського контролю.

Лікарський контроль дуже важлива частина тренувального збору. Лікар команди повинен стежити за станом гравців протягом усього збору. Для цього потрібно правильно підібрати засоби медичного контролю. Лікар підбирає засоби відновлення після навантажень, для продовження інтенсивних тренувань. Під час тренувальних навантажень гравці іноді одержують різні за характером травми, що знижують інтенсивність тренування гравців, змушують їх виконувати деякі вправи не на повну силу, а отже, і менш неефективно. Бувають випадки, коли травма унеможлиблює тренувальний процес. Це дуже серйозна проблема, тому тренер і лікар не тільки фіксують отримані гравцями травми, а роблять усе можливе для того, щоб ліквідувати їхні наслідки (лікування, зміна методики індивідуального тренування, зниження навантаження на ушкоджену частину тіла тощо).

Правильно організований та достатньо глибокий лікарський контроль дає необхідні дані для індивідуалізації тренування згідно з урахуванням типу нервової діяльності та стану здоров'я гравців. Досвід спільної роботи тренерів та лікарів показав, що для спортсменів, які під час навчально-тренувальних зборів вже набули доброї чи відмінної тренуваності, доцільно дотримуватись балансу між тренуваннями з максимальними навантаженнями та відпочинком і відновленням.

Головна мета навчально-тренувального процесу у змагальний період - збереження спортивної форми і реалізація її в ігровій діяльності. Тривалість змагального періоду визначається календарем головних змагань.

Багато команд беруть участь у кількох змаганнях за один макрокцикл, які проходять одні за одним або паралельно. У цьому випадку

керівництво клубу визначається, які змагання для конкретної команди є найважливішими. Вони стають основними, і згідно з цим, планується змагальний період. Наприклад, якщо команда успішно бере участь у змаганнях міжнародного рівня, то вони можуть бути для команди основними, а наприклад, Чемпіонат України, може плануватися як засіб підготовки до основних змагань.

У змагальний період річного циклу тренування волейболістів використовують головним чином змагальні мікроцикли, структура котрих має включати відновлювальні заходи і спеціальні командні тренувальні заняття, що забезпечують оптимальні умови для успішної ігрової діяльності.

Мікроцикли змагального періоду плануються з урахуванням системи проведення і календаря основних змагань. Наприклад, система з чергуванням ігор дома та на виїзді, де команди грають кожний тиждень по дві ігри на вихідних, мікроцикл буде тривати тиждень. Він буде починатися на початку тижня, а закінчуватися після останньої гри. У такому випадку навіть за відсутністю ігор у вихідні дні доцільно планувати ігрові тренування з великим навантаженням, щоб забезпечити ритмічність тренувань і змагань, урахувавши календар змагань.

Важливим моментом в управлінні є і постановка завдань. У їх визначенні треба брати до уваги вік, стать, професійну діяльність, ступінь фізичного розвитку, підготовленість волейболіста, намічений результат. Успішний виступ волейбольної команди на змаганнях, що проходять в дуже напруженій спортивній боротьбі, неможливо уявити без ефективної управлінської діяльності.

Висновки.

1. Успішний виступ команди насамперед залежить від чіткого виконання плану підготовки по всіх розділах кожним гравцем та командою в цілому.

2. У боротьбі з рівним суперником або навіть з командою, що має деяку перевагу, результат багато в чому залежатиме від функціональної готовності, психологічної стійкості, згуртованості колективу, які закладаються під час проведення навчально-тренувальних зборів.

3. Дотримання наукового підходу в організації тренувальної діяльності волейболістів сприяє покращенню якості їх підготовки, належному рівню виконання вправ, збільшує ефективність працездатності та підвищує шанси досягнення високого результату, а також, у свою чергу, зменшує вірогідність отримання спортсменом травми.

Перспективи для подальших розвідок у даному напрямі. Існує потреба у вивченні особливостей управління та контролю під час змагальної діяльності волейболістів.

Список використаної літератури

1. Айрапетьянц Л. Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л. Р. Айрапетьянц ; ГЦОЛИФК. – М., 1991. – 39 с.
2. Беляев А. В. Волейбол : учебник для студентов вузов физической культуры / А. В. Беляев, М. В. Савин. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
3. Железняк Ю. Д. Волейбол : учебник для институтов физической культуры / Ю. Д. Железняк, А. А. Войлов. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 55 с.
4. Жмарев Н. В. Управленческая и организаторская деятельность тренера / Н. В. Жмарев. – К. : Здоровье, 1984. – 142 с.
5. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – Киев : Здоров'я, 1998. – 141 с.
6. Клещев Ю. М. Волейбол / Ю. М. Клещев. – М. : Фіс., 1983. – 88 с.
7. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : [Монографія] / І. Г. Максименко ; Держ. закл. ЛНУ ім. Тараса Шевченка. – Луганськ : 2009. – 352 с.
8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Ол. литература, 1997. – 320 с.

Рецензент – кандидат педагогічних наук, доцент Мельников А.

Стаття надійшла до редакції 25.11.2016

Багас О., Ковальчук Р. Особенности планирования и управления процессом спортивной тренировки волейбольной команды

Высоких спортивных достижений можно добиться только в том случае, если тренировка будет проводиться на научной основе. Основ-

ной задачей этой статьи является изложение общепринятых теоретических и методических основ организации учебно-тренировочного процесса, рационального распределения задач, которые решаются в ходе проведения учебно-тренировочных сборов. За основу взято научные исследования по этой тематике и новые данные спортивной практики. Раскрытая в статье специфика организации учебно-тренировочных сборов с волейбольной командой позволит более качественно готовить спортсменов-волейболистов высокой квалификации.

Ключевые слова: *волейболисты, учебно-тренировочный процесс, планирование, управление, цикличность спортивных тренировок.*

Bahas O., Kovalchuk R. Peculiarities of the planning and management of volleyball team sport training

High sports achievements can be achieved only if the training will be conducted on a scientific basis. The main objective of this article is to present the conventional theoretical and methodological foundations of the training process, the rational distribution of tasks to be solved during the trainings. The basis is research articles on this subject and new data of sport practice. Described in the article specificity of trainings with the volleyball team will enable us to prepare athletes - volleyball higher qualification in a better way.

Modern training of volleyball players and volleyball teams is a complex pedagogical process, which is controlled by the coach.

The process of sport training is considered as a complex dynamic system, where the coach is a management body, and the role of objects of management are sport man and team. There are management training for volleyball team, management training and management of competitive activities of the team and individual players. Training of volleyball players – is long and complex process, it all of its parts are interrelated. Modern athletic training is characterized by deep individualism, there is always focus on achieving of maximum results in precise regulation and long-term planning on the basis of certain regularities. The undeniable aspect is that in modern sport management activities during the training process is a crucial factor in achieving success.

Experience demonstrates the need for close cooperation between the coaching staff and the team. This will not only ensure disciplined behavior of the sport man, but also will promote his sport skills.

The main difference between the management of sport training is that the object is man who is a complex of self-regulating system. The task for a coach is to develop the ability of the sport man for self-government. The effectiveness of training is directly dependent on the sport man's ability for self-government and self-improvement.

In relationships the coach – sport man – team the coach has a great importance for consolidating relations. Creative collaboration with the sport man during an active focus on development of abilities to self-government and self-improvement is one of the most important conditions of management.

The control cycle exists within a single training lesson, and within weeks, stage, period, next year and so forth. There are different planning types: operational, current and future depending on the dynamic of management cycles flow.

The training process takes the main place in the system of sport training. Successful management requires an organization that will give maximum effect with minimum cost in time, money and energy.

To maximize the efficiency of playing activity of the team we need to plan the training process. In our time it is still very important to take into account the possibilities of the team. Planning of sport training is carried out both for the team and for each player individually. It is very important to take into account the level of competition in which the team will participate, the qualifications of the opposing team, the system to control tasks and exercises, which assess the level of physical, technical, tactical and game training for individual player and the team as a whole when developing the plan.

Keywords: *volleyball players, training process, management, control, cyclical of sport training.*