

УДК 796.015.2

А. Н. ВИЦЬКО, В. С. ДМИТРИЧЕНКО

ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»

ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШИХ РАЗЯДОВ

Аннотация. Современная наука изучает различные стороны становления спортсмена от новичка до мастера спорта международного класса. По каждому виду спорта разработаны основы спортивной ориентации, спортивного отбора, определены этапы многолетней подготовки к рекордным результатам с изменяющимися задачами и тестами на каждом из них. Установлены требования к физическому развитию, к уровню функционирования отдельных систем организма, к параметрам психической устойчивости для каждого этапа подготовки, ориентированного на возраст спортсмена. Для этих целей применяются специальные информативные тесты педагогического, психологического, медицинского и медико-биологического контроля, определяющие успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути, который занимает около 10 лет непрерывной спортивной подготовки.

Ключевые слова: спорт, планирование, физическая нагрузка.

ФОРМУЛИРОВКА ПРОБЛЕМЫ

Все спортсмены, учащиеся в вузе сталкиваются с такими проблемами, как недостатком времени, загруженностью, не соблюдением спортивного режима дня и т. д. Но одна из главных проблем – это нехватка времени, так как время, затраченное на учебу, спортсмен мог проводить в зале. Многие тренеры пытаются построить систему тренировочных занятий так, чтоб они не мешали учебе студента – спортсмена. Ведь прежде он является студентом, а уже потом спортсменом.

В данной статье представлены примеры тренировочного планирования, которые рекомендуются некоторыми ведущими учеными в этой области.

АНАЛИЗ ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПУБЛИКАЦИЙ

Проанализировав последние работы на эту тему, приходишь к выводу, что многие авторы недостаточно уделяют внимания планированию работы со студентами в спортивных секциях. Ведь правильное планирование работы – это один из ключевых подходов к воспитанию спортсменов высших разрядов.

ЦЕЛИ

Проанализировать и подобрать оптимальную систему подготовки студентов – спортсменов.

На современном этапе развития высшей школы большое значение имеет физическое воспитание студенческой молодежи как составная часть учебно-воспитательного процесса. Физическое воспитание призвано способствовать подготовке гармонически развитых, высококвалифицированных спортсменов, хорошо понимающих свой долг перед обществом. В высших учебных заведениях решение вопросов развития студенческого спорта возложено на отделения спортивного совершенствования специализированных кафедр, кафедр физического воспитания и на спортивные клубы вуза. Оно должно способствовать повышению спортивного мастерства студентов по избранному виду спорта на основе разносторонней физической подготовки и эффективности их практической деятельности.

Анализ работы этих отделений показывает, что одним из наиболее сложных звеньев в подготовке студентов – спортсменов является планирование круглогодичного тренировочного процесса.

В студенческом спорте участвуют не только спортсмены, стремящиеся к достижению спортивных результатов. У каждого студента своя мотивация к тому или иному виду спорта.

Фактически физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека, являясь важным средством его всестороннего и гармонического развития.

Физическая культура и ее составная часть – студенческий спорт в структуре образовательной и профессиональной подготовки будущих бакалавров и специалистов выступают не только в роли учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития целостной личности [1].

Одним из важных аспектов достижения студентами-спортсменами, высоких результатов, является планирования работы: перспективное планирование; годовое планирование; текущее и оперативное планирование.

Перспективное планирование спортивной подготовки студента заключается в том, чтобы обеспечить непрерывность тренировочного процесса, так как оно связывает в единую многолетнюю систему подготовку на тренировочных занятиях вузе. В некоторых случаях перспективный план спортивной подготовки должен охватывать и послевузовский период подготовки спортсмена. Так как действующим положением универсиады вузов предусмотрено выступления спортсменов после окончания вуза.

Перспективное планирование в данном случае состоит в постепенном усложнении задач по усвоению обязательного программного учебного материала. В конечном счете это находит свое отражение в усложняющихся зачетных спортивно-технических нормативах и требованиях.

При годовом планировании тренировок применяется два варианта планирования: обычный и со сложной структурой соревновательного периода – проведением нескольких последовательных соревнований.

На выбор вариантов годового планирования тренировок влияют вид спорта, квалификация спортсменов, этап многолетней тренировки и другие факторы. Например, в сезонных видах спорта в основном применяется однопиковый годичный цикл, с тремя периодами подготовки.

Годичное планирование включает три основных периода: подготовительный, соревновательный и переходный. При обычном годовом планировании подготовительный этап идет с января до середины апреля, после чего спортсмены выходят на соревнования различного уровня (примерно до октября месяца). После соревновательного периода идет переходный, где спортсмены восстанавливаются, интенсивность и количество тренировок снижается.

При сложном годовом планировании после соревновательного периода следует сразу подготовительный, где спортсмены без перерыва, без восстановительного периода готовятся к соревнованиям нового уровня. Естественно, двухпиковая, трехпиковая, многопиковая кривые требуют большей мобилизации сил. Но, в любом случае, к концу календарного года спортсмены приходят к переходному периоду [2].

Текущее планирование связано с оптимизацией учебно-тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям или их серии. Оно призвано представить различные факторы тренировочного процесса (подбор соответствующих средств тренировки, соревновательных стартов, методов направленного восстановления и стимуляции работоспособности), в таком сочетании, которое обеспечивало бы условия для подготовки спортсмена к проявлению наивысших возможностей на основных соревнованиях.

Текущее планирование в основном и спортивных отделениях значительно различается, особенно в видах и формах текущего контроля. В основном отделении чаще применяются тесты, а в спортивном – соревновательные упражнения.

Оперативное планирование, или управление учебно-тренировочным процессом, определяет степень физической, технической, тактической подготовленности студента-спортсмена. Оцениваются самые различные показатели, отражающие возможности организма, реакции на отдельные виды физических упражнений, продолжительность пауз между ними.

Текущее или оперативное планирование охватывает периоды 1–1,5 месяцев, т. е. средние циклы тренировки (мезоциклы), а оперативное – от 1 дня до 1–2 недель, т. е. отдельные тренировочные занятия и малые циклы тренировки (микроциклы). Мезоциклы образуют этапы и периоды круглогодичной подготовки и складываются, в свою очередь, из микроциклов. Микроциклы (особенно недельные) представляют собой главные звенья, составляющие всю цепь тренировочных занятий [4].

Тренировочные занятия в микроцикле располагаются в следующей последовательности: изучение и совершенствование техники; развитие быстроты, далее силы и силовой выносливости. В ряде случаев для усиления эффекта занятие с одной преимущественной направленностью повторяется 2–3 дня подряд. Особенно это касается овладения техникой и развития быстроты.

Общая нагрузка в недельном цикле чаще всего изменяется по дням. При этом нагрузка нарастает в первые три дня. Затем следует день со сниженной нагрузкой или активный отдых, после чего в течение двух дней она снова увеличивается и на седьмой день опять снижается или этот день отводится для полного отдыха. Предельные нагрузки планируются не чаще 1–2 раз в неделю.

В зависимости от этапа и периода подготовки используются микроциклы разной направленности и содержания. Наиболее характерны из них базовый микроцикл, который преимущественно решает задачи ОФП и проводится в подготовительном периоде.

Один микроцикл обычно повторяется на протяжении 1,5–2 месяцев в подготовительном периоде и 1 месяца в соревновательном. Само построение микроцикла, направленность занятий и упражнений в нём сохраняются, но средства, методы и показатели нагрузки меняются. Тренировочная нагрузка возрастает в течение 2–3 недель, а на 3–4 неделе снижается. После этого указанные четырехнедельные циклы могут снова повториться, но с несколько более высоким уровнем нагрузки. Этим обеспечивается необходимая вариативность содержания занятий, волнообразность и динамика нагрузки в мезоциклах.

На каждом этапе подготовки могут сочетаться микроциклы одного или нескольких типов. Например, после 2–3 тренировочных микроциклов – один восстановительный.

С целью своевременной корректировки текущего и оперативного планов необходимо периодически после занятий вносить в них изменения с учетом фактических результатов выполнения тренировочных упражнений и участия в соревнованиях [3].

ВЫВОДЫ

Для дальнейшего развития физической культуры и спорта, подготовки спортивного резерва и воспитания спортсменов высокого класса нужно вести постоянный поиск новых подходов в организации учебно-тренировочного процесса с учетом быстро изменяющихся требований международных спортивных организаций. Постоянно совершенствовать формы и методы подготовки спортсмена, дальнейшего развития системы воспитания спортсменов республики от новичка до мастера спорта международного класса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. – М. : Кнорус, 2011. – 368 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник для студентов институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
4. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие для студ. высш. учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 8-е изд. испр. и доп. – М. : Академия, 2010. – 480 с.

Получено 27.01.2017

О. М. ВІЦЬКО, В. С. ДМИТРИЧЕНКО
ПЛАНУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКИХ
РОЗРЯДІВ
ДООУ ВПО «Донбаська національна академія будівництва і архітектури»

Анотація. Сучасна наука вивчає різні сторони становлення спортсмена від новачка до майстра спорту міжнародного класу. З кожного виду спорту розроблені основи спортивної орієнтації, спортивного відбору, визначені етапи багатолітньої підготовки до рекордних результатів із завданнями, що змінюються, та тестами для кожного з них. Встановлені вимоги до фізичного розвитку, до рівня функціонування окремих систем організму, до параметрів психічної стійкості для кожного етапу підготовки орієнтованого на вік спортсмена. З цими цілями застосовуються спеціальні інформативні

тести педагогічного, психологічного, медичного та медико-біологічного контролю, що визначають успішність і своєчасність проходження кожного з етапів спортивного шляху, який займає близько 10 років безперервної спортивної підготовки.

Ключові слова: спорт, планування, фізичне навантаження.

ALEXSANDR VITSKO, VICTOR DMITRICHENKO
PLANNING OF THE SPORTING TRAINING OF SPORTSMEN OF HIGHER DIGITS
Donbas National Academy of Civil Engineering and Architecture

Abstract. Modern science studies different parties of becoming of sportsman from a novice to master of sport of international class. On every type of sport bases of sporting orientation, sporting selection are worked out, the stages of long-term preparation are certain to the record results with changing tasks and tests on each of them. Requirements are set to physical development, to the level of functioning of the separate systems of organism, to the parameters of psychical stability for every stage of preparation, sportsman oriented to age. With these aims the special informing tests of pedagogical, psychological, qualificatory success and timeliness of passing of each, are used of the stages of sporting way that occupies 10 about of continuous sporting preparation.

Key words: sport, planning, physical activity.

Вицько Александр Николаевич – магистр кафедры физической культуры и спорта ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры». Научные интересы: укрепление организма человека методом воспитания физических качеств.

Дмитриченко Виктор Степанович – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры». Научные интересы: методика спортивной тренировки.

Вицько Олександр Миколайович – магістр кафедри фізичної культури і спорту ДООУ ВПО «Донбаська національна академія будівництва і архітектури». Наукові інтереси: зміцнення організму людини методом виховання фізичних якостей.

Дмитриченко Віктор Степанович – старший викладач кафедри фізичної культури і спорту ДООУ ВПО «Донбаська національна академія будівництва і архітектури». Наукові інтереси: методика спортивного тренування.

Vitsko Alexander – master's degree, Physical Education and Sports Department, Donbas National Academy of Civil Engineering and Architecture. Scientific interests: strengthening of organism of man by the method of education of physical internals.

Dmitrichenko Viktor – Senior Lecturer, Physical Education and Sports Department, Donbas National Academy of Civil Engineering and Architecture. Scientific interests: methodology of the sporting training.