

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАЗРАБОТКИ ГОДОВОГО ПЛАНИРОВАНИЯ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Конохова Татьяна,

*Государственный университет физического воспитания и спорта,
Кишинэу, Республика Молдова*

***Abstract.** This articles deals with the planning of training process for the volleyball players at the stage of high sport performance in beach volleyball. Some up its sections concern the issue of controlling the physical, technical and tactical training level in different periods of annual planning. Experimental annual planning as for improvement of all kinds of spots training and directed specifical plain of training prosses for beach volleyball. The rezults of the teams in the participation on international competitions of should the correctis of chosen direction.*

***Keywords:** annual planning, beach volleyball, the level of professional training, training, the stage of high sports performance, period of training process, international competition, women teams.*

Введение. Ни для кого не секрет, что с ростом спортивного мастерства, проблема повышения качества игры волейболистов становится главной. На решение данной проблемы тренеры направляют все свои профессиональные и человеческие усилия [3].

Профессиональная подготовка волейболистов на этапе высшего спортивного мастерства – процесс приобретения, укрепления и совершенствования специфических знаний и качеств, необходимых для достижения максимальных результатов на соревнованиях национального и международного масштаба [1].

Основные аспекты профессиональной подготовки волейболистов представлены её следующими видами: физическая подготовка (общая и специальная); техническая подготовка; тактическая подготовка; теоретическая подготовка; психологическая подготовка; интегральная подготовка [2, 4].

Распределение и содержание основных аспектов подготовки пляжных волейболистов зависит от составленного календаря соревнований, что в свою очередь позволяет составить годичный тренировочный план.

Важным фактором являются результаты прошлого года и уровень подготовки спортсменов по окончанию соревновательного периода, анализ которых позволит определить необходимость увеличения или уменьшения проработки одного или нескольких аспектов подготовки.

Основной целью нашего исследования было повышение уровня профессиональной подготовки пляжных волейболисток возраста 20-22 года, посредством разработки и внедрения годового планирования на этапе высшего спортивного мастерства.

Задачи исследования:

1. Анализ и разработка годового планирования для пляжных волейболисток 20-22 лет на этапе высшего спортивного мастерства;

2. Определение наиболее эффективных средств и методов совершенствования профессиональной подготовки пляжных волейболисток;

3. Определение способов и средств контроля уровня профессиональной подготовки пляжных волейболисток;

4. Исследование влияния структуры планирования на рост спортивных результатов у пляжных волейболисток на этапе высшего спортивного мастерства.

Методология и организация исследования. При определении методов исследования, мы исходили, из необходимости всестороннего изучения и анализа методики разработки годового планирования в пляжном волейболе. В работе были применены следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение, изучение литературных источников, педагогические наблюдения, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики, методы логического анализа.

Таблица 1. Годичный план тренировочных периодов

№	Период	Продолжительность
1	Переходный	5 недель (29.09.13 - 03.11.13)
2	Обще-подготовительный	8 недель (04.11.13 – 29.12.13)
3	Специально-подготовительный	13 недель (06.01.14 – 06.04.14)
4	Предсоревновательный период	4 недели (07.04.14 – 04.05.14)
5	Соревновательный	21 неделя (05.05.14 – 28.09.14)
		Всего: 51 неделя

Разработка годового планирования профессиональной подготовки волейболисток 20-22 лет в пляжном волейболе состояла из 4 этапов:

1 этап - составление календаря всех соревнований будущего года, их градация (основные, второстепенные);

2 этап - определение цикличности и продолжительности периодов подготовки в годичном цикле;

3 этап – описание содержания тренировочного процесса по периодам годичного цикла и видам подготовки (физическая, техническая, тактическая и т.д.);

4 этап – составление планирования на следующий год.

На основе знания о продолжительности периодов, рекомендованных специалистами в области пляжного волейбола [2, 3, 4] и календаря соревнований, был составлен годичный тренировочных цикл (таблица 1).

В зависимости от продолжительности и преследуемых целей каждый период был разделен на мезоциклы и микроциклы (табл.2).

Экспериментальное годовое планирование по подготовке волейболисток 20-22 лет в пляжном волейболе было применено в сезоне 2013-2014. Исследуемыми были две лучшие женские пары в молдавском пляжном волейболе. Целью данного эксперимента было совершенствование профессиональной подготовки спортсменок, что могло бы улучшить результаты их выступлений на международных соревнованиях по пляжному волейболу. Годовой план подготовки, структурирован на 5 периодов: переходный, обще-подготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный период.

Переходный период (5 недель). Основной целью данного периода было восстановление состояния подготовленности волейболисток после предыдущего соревновательного периода и поддержание оптимальной спортивной формы перед началом последующего подготовительного периода.

Обще-подготовительный период (8 недель). Основной целью данного периода была подготовка организма к освоению высоких тренировочных нагрузок, а также

совершенствование физической подготовленности волейболисток. В начале периода было проведено тестирование для определения уровня физической и технико-тактической подготовленности спортсменок.

Таблица 2. Структура периодов в годичном цикле подготовки

Период	Кол-во мезоциклов	Кол-во микроциклов	Типы микроциклов их количество и порядок применения
Переходный	1	5	Восстановительные – 3 Втягивающий – 1 Ординарный – 1
Обще-подготовительный	2	8	Ординарные – 2 Ударные – 2 Втягивающий – 1 Ударные – 2 Ординарный – 1
Специально-подготовительный	3	13	Втягивающий – 1 Ординарный – 1 Ударные – 2 Подводящие – 2 Соревновательные – 2 Ординарный – 1 Ударные – 2 Соревновательные – 2
Предсоревновательный	1	4	Восстановительный – 1 Подводящие – 2 Соревновательный – 1
Соревновательный	5	21	Ординарный – 1 Ударный – 1 Подводящий – 1 Соревновательные – 2 Ординарный – 1 Ударный – 1 Соревновательные – 2 Ударный – 1 Соревновательный – 1 Ординарный – 1 Соревновательный – 1 Ординарный – 1 Соревновательные – 3 Восстановительный – 1 Ординарные – 2 Соревновательный – 1

Специально-подготовительный период (13 недель). Основной его целью было совершенствование специальной физической и технико-тактической подготовленности.

Предсоревновательный период (5 недель). Его основной целью была подготовка организма к соревновательному периоду, интенсивность нагрузок снижена. Проводилось медицинское обследование спортсменок и тестирование их физической и технико-тактической подготовленности, целью которого было сравнение текущих результатов с исходными (т.е. полученными в обще-подготовительном периоде).

Таблица 3. Оценка прироста показателей физических качеств пляжных волейболисток

Этапы тестирований	ОПП	ПСП	W	ОПП	ПСП	W	ОПП	ПСП	W	ОПП	ПСП	W
Спортсмен	Арабаджи Е.			Иджилова П.			Суслова Е.			Бахова М.		
Нормативы	Арабаджи Е.			Иджилова П.			Суслова Е.			Бахова М.		
Бег на 30м (ускорение), с	5.5	5.2	-3	5.4	5.1	-3	5.5	5.3	-2	5.6	5.4	-2
Бег на 30м (челночный), с	11.0	10.6	-4	10.8	10.6	-2	11.3	11.0	-3	11.5	11.0	-5
Бег 92м - "ёлочка", с	26	24	-2	26	23	-3	25	24	-1	28	26	-2
Прыжок в длину с места, см.	220	230	+10	225	235	+10	225	235	+10	220	225	+5
Прыжок вверх с места, см	60	65	+5	60	65	+5	60	65	+5	55	60	+5
Прыжок вверх с разбега, см	290	305	+15	300	310	+10	300	310	+10	290	300	+10
Метание набивного мяча весом 1 кг. м.												+0.5
- сидя	6.9	7.2	+0.3	6.9	7.2	+0.3	6.3	6.8	+0.5	6.1	6.6	
- стоя	14.9	15.3	+0.4	15.1	15.3	+0.2	14.4	14.8	+0.4	14.3	14.5	+0.2
- в прыжке	20.1	20.8	+0.7	20.3	20.7	+0.4	19.3	19.7	+0.4	19.1	19.5	+0.4

Соревновательный период (21 неделя). Традиционное тестирование подготовленности волейболисток проводилось с целью выявления и анализа состояния их текущей физической и технико-тактической подготовленности. Полученные результаты анализировались и вносились необходимые корректировки в тренировочный процесс.

Поскольку в нашей стране конкретных критериев, по которым можно определить уровень физической подготовки у волейболисток, занимающихся пляжным волейболом нет, в исследовании были использованы тесты и нормативы, предложенные канадскими и европейскими профессиональными организациями.

Тестирования проводились 3 раза в течение всего годичного цикла подготовки: в начале обще-подготовительного периода (ОПП), в предсоревновательном периоде (ПСП) и в середине соревновательного периода (СП).

Тестирование, проведенное в предсоревновательном периоде, показало, что все результаты были улучшены. Практически каждый показатель соответствовал высокому уровню развития физической подготовленности спортсменок. Такой результат был вызван тем, что каждому физическому качеству исследуемых пляжных волейболисток, было уделено особое внимание и составлен план для его развития. Результаты проведенных тестирований представлены в таблице 3.

Последнее тестирование было проведено в середине соревновательного периода, за неделю до чемпионата Республики Молдова 2014 года. Основной задачей этого контроля было сравнение полученных показателей с теми, которые были достигнуты в предсоревновательном периоде. Большая часть из всех показателей осталась на

прежнем уровне, некоторые из них были улучшены. Так как главной целью было сохранение и совершенствование спортивной формы, анализ полученных результатов показал, что цель была достигнута.

Таблица 4. Оценка технико-тактической подготовки пляжных волейболисток

Этапы тестирований	ОПП	ПСП	ОПП	ПСП	ОПП	ПСП	ОПП	ПСП
Спортсмен	Арабаджи Е.		Иджилова П.		Сулова Е.		Бахова М.	
Элемент								
Подача мяча	4	5	3	4	3	4	4	4
Прием мяча с подачи	5	5	3	5	4	4	4	5
Передача мяча	4	5	3	4	3	4	4	4
Нападающий удар	4	4	4	5	4	5	3	4
Игра в защите	4	5	3	4	4	4	4	5
Блокирование	3	4	4	5	4	5	4	5
Всего баллов:	24	28	20	27	22	26	23	27

Для оценки уровня технико-тактической подготовки пляжных волейболисток нами была выбрана бальная система оценки технико-тактической подготовки спортсменов, предложенная доктором педагогических наук, профессором - В.В. Костюковым [2] где весь объем игровых действий спортсменов разделен на шесть групп: подача, прием мяча с подачи, передача мяча, нападающий удар, игра в защите и блокирование.

Основной задачей было определение изменений уровня технико-тактических навыков пляжных волейболисток и их готовности к соревновательному периоду.

В таблице 4 представлены результаты тестирования уровня технико-тактической подготовленности пляжных волейболисток, проведенного в начале обще-подготовительного периода (ОПП) и в предсоревновательном периоде (ПСП).

Анализ уровня технико-тактической подготовленности волейболисток, проведенный в начале обще-подготовительного периода позволил нам определить их сильные и слабые стороны. Далее были сделаны выводы и внесены корректировки в текущий план тренировочного процесса, с целью устранения «слабых сторон» и совершенствования «сильных сторон» технико-тактического мастерства спортсменок.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности, проведенная в предсоревновательный период, показала, что результаты волейболисток значительно улучшились, как при выполнении отдельных технических элементов, так и при исполнении отдельных связок технических элементов (прием-подача, пас-нападающий удар и т.д.).

Данный анализ, в первую очередь, показал эффективность предложенной структуры подготовки пляжных волейболисток, а во-вторых - определить технико-тактические элементы спортсменок, которым следовало уделить особое внимание в соревновательном периоде.

Основной задачей соревновательного периода было максимально успешное выступление спортсменок на национальных и международных турнирах по пляжному волейболу. Важной задачей было совершенствование профессиональной подготовки на протяжении всего периода. В течение данного периода каждая из исследуемых пар приняла участие в 8 соревнованиях. Результаты участия в соревнованиях спортсменок представлены в таблице 5.

Выводы:

1. В ходе анализа научно-методической литературы, а также виртуальных источников информации, мы не только составили целостное представление о данной проблеме, но смогли использовать и скомбинировать практики нескольких школ подготовки спортсменов, занимающихся пляжным волейболом.

2. Разработанное и апробированное в практике планирование годового тренировочного процесса, является не только новшеством в нашей стране, но и может быть представлено специалистам в качестве своеобразной модели подготовки спортсменов, специализирующихся в пляжном волейболе.

3. Результаты тестирования уровня физической и технико-тактической подготовленности позволили нам не только существенно повысить уровень профессиональной подготовки волейболисток обеих команд, проследить динамику параметров их спортивного мастерства в течение годового цикла, но и вносить оперативно необходимые коррективы при возникновении тех или иных ошибок.

4. Обе команды, участвовавшие в педагогическом эксперименте, показали достаточно хорошие результаты на международных соревнованиях, что является доказательством эффективности данного планирования.

Таблица 5. Результаты участия пляжных волейболисток в соревнованиях

Участники Тип соревнования	1 пара (Арабаджи/Иджилова)	2 пара (Сулова/Бахова)
<i>Этап Мирового Тура</i> 27.05 – 03.06; Анапа, Россия	33 место	Не принимали участие
<i>Чемпионат города Кишинева</i> 07.06 – 08.06; Кишинев Участники: 12 команд	1 место	3 место
<i>Открытый Чемпионат Украины</i> 03.07-06.07; Одесса, Украина Участники: 24 команды	7 место	13 место
<i>Чемпионат Молдовы</i> 19.07-20.07; Кишинев Участники: 12 команд	1 место	2 место
<i>Открытый Чемпионат Румынии</i> 01-08 – 03.08; Констанца, Румыния Участники: 32 команды	5 место	9 место
<i>Балканские Игры (3 тура)</i> 15.08 – 17.08; Тимишоара, Румыния 22.08– 24.08; Белград Сербия 29.08 – 31.08; Кърджали, Болгария Участники: 12 команд - в каждом туре	2 место Не принимали участие 4 место	5 место Не принимали участие 7 место
<i>Балканские Игры (до 20 лет)</i> 22.08 – 24.08; Салоники, Греция Участники: 12 команд	Не принимали участие	4 место
<i>Турнир Лучших</i> 27.09-28.09; Кишинев Участники: 16 команд (муж, и жен.)	2 место	7 место

Литература:

1. Вандевеге Б. Две тренировочные недели профессионального пляжного волейбола. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 239 с.
2. Костюков В. В., Чесноков Ю. Б., Тимохин А. В. Пляжный волейбол: методическое пособие. Москва, 1997. 96 с.
3. Кувичка Дмитрий, Мерилин Монро, Beatles и личный агент Шакила О'Нила (Светлое завтра пляжного волейбола), Волейбольный сайт Санкт-Петербурга.
4. Лейбовский В. Следы на песке. В: Время волейбола, 2007, № 3, с. 74-75.
5. Папагеоргиу А., Хёмберг С. Пляжный волейбол. Руководство - Handbook for Beach Volleyball. Москва: Terra-Спорт, 2004. 328 с.
6. Рудковская, Э.В. Динамика нагрузок в макроцикле подготовки юных спортсменов, специализирующихся в пляжном волейболе. В: Вестник спортивной науки, № 3, 2007, с. 3-7.

ОСОБЕННОСТИ ИГРОВЫХ ФУНКЦИЙ И ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ

Коросташивец А., Балакин Н.А.,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев

Abstract. *One of the trends of modern football development is that it has become faster, tougher, more intense. The importance of each episode of the game has been growing; there are more and more body contacts which ultimately lead to increased tension of the match. The time designated to decision-making, especially individual, remains very little. Therefore, the speed of goalie's actions in terms of lack of time has to make preparation of keepers more creative while planning and carrying out educational and training sessions with goalkeepers. The aim of the work is to determine the features of playing functions of training of football goalkeepers. At present there exists a practice in professional teams to train goalkeepers individually by a special coach on goalkeepers, but in football at children-youth level such practice is only in a few football clubs, and in the rest of them it is completely absent. The training of goalkeepers is usually done together with all the other football players and has no special direction.*

Keywords: *goalie, training, playing functions, planning, physical and technical-tactical preparation.*

Введение. В последние десятилетия вопросы программирования тренировки, включая физическую подготовку все чаще становятся объектом исследований специалистов в области физической культуры и спорта. Это обусловлено тем, что программирование тренировки является одним из главных составляющих управления, решая задачи нахождения наиболее эффективных способов перевода систем и функций организма спортсмена на максимально доступный и устойчивый уровень за счет организации тренировочного процесса в соответствии с определенными целевыми задачами. При этом в отличие от планирования нагрузки на длительный период (макроцикл) тренировка преследует задачу реализации текущего адаптационного резерва организма на относительно краткосрочных этапах подготовки [1, 2, 3, 7].

Многочисленными исследованиями в области подготовки спортивных резервов всестороннее рассмотрены закономерности онтогенеза физических способностей человека и изменений двигательных функций спортсменов, происходящих с ростом их квалификации [3].

С учетом сформулированной темы исследования необходимо отметить, что вопросы подготовки вратарей детско-юношеских команд, не говоря о программировании их физической подготовки, остаются практически не изученными.