

Фізична культура і спорт

Фізична культура і спорт: проблеми, дослідження, пропозиції.

Вишенський Сергій Анатолійович

викладач кафедри фізичного виховання Київського
Національного економічного університету ім.В.Гетьмана

Юдін Владислав Анатолійович

старший викладач кафедри фізичного виховання Київського
Національного економічного університету ім.В.Гетьмана

Орбець Сергій Павлович

старший викладач кафедри фізичного виховання Київського
Національного економічного університету ім.В.Гетьмана

0672896254

Основи і види планування підготовки студентів-баскетболістів.

Підготовка студентів-баскетболістів для участі в змаганнях є єдиною системою, складові частини якої взаємопов'язані і зумовлені досягненням певної мети.

Основна задача планування – визначення мети, задач і програм підготовки команд, і способів здійснення цієї мети. Планування підготовки баскетбольних команд і відповідальних гравців базується на загальних об'єктивних закономірностях тренування, до яких відносяться:

- єдність загальної та спеціальної підготовки;
- безперервність тренувального процесу;
- направленість до максимуму досягнень;
- взаємозв'язок послідовності і тенденцій до максимальних навантажень;
- хвилеподібність динаміки навантажень;
- циклічність.

Рівень розвитку функціональних можливостей гравців, досягнуті в одному сезоні, повинен закріплюватися і розвиватися в другому. Форсована підготовка не дає добрих результатів, а приносить шкоду здоров'ю спортсменів. При складанні планів аналізується попередній план, його задачі, зміст, ступінь виконання, допущені помилки. Потрібно враховувати можливість створення передумов для успішного рішення задач в майбутні періоди роботи. Тому в кожному наступному плані вимоги спортсменів підвищуються.

При складанні планів тренування потрібно дотримуватись ряд вимог:

- облік задач і умов роботи;
- конкретність і можливість;
- варіативність;
- прийнятність і перспективність.

Управління спортивним тренуванням чітко визначає які вправи, в якому об'ємі, послідовності, співвідношенні, з якою інтенсивністю повинні використовуватись в кожному періоді чи етапі занять з урахуванням закономірностей розвитку спортивної форми, для отримання результату потрібний строк. Періодизація – це закономірні часові зміни структури

і змісту тренування в рамках відносного кругообігу тренування – певного циклу.

В підготовці баскетболістів існує два розділи планування - командне і індивідуальне, які тісно пов'язані між собою.

Перспективне планування – це програма підвищення майстерності гравців і команди, де спостерігається не тільки контрольні завдання на певні строки, але й засоби, за допомогою яких вирішуються певні задачі. Такий план складається, як для команди так і для кожного баскетболіста.

Поточне планування базується на перспективному і відрізняється від нього меншою продовжуваністю, більшою конкретністю мети, задач, методів, більш точним розрахунком часу по різних видам підготовки: фізичної, технічної, тактичної. Для успішних виступів в змаганнях важливо щоб стан найвищої готовності був досягнутий на час проведення головних змагань. Тому поточне планування базується на закономірностях розвитку спортивної форми і основне для них періодизація колового тренування.

Оперативне планування здійснюється на основі поточного і створюється на короткий проміжок часу. Оперативні плани складаються на окремі періоди року (етап чи місяць) і на кожне тренувальне заняття окремо. Даний вид планування передбачає чітку конкретизацію задач, засобів, методів, об'єму та інтенсивності навантажень, а також оперативне корегування окремих занять в недільному циклі. Кожна неділя тренування є закінчений цикл, що відображає закономірності даного етапу підготовки.

В спортивній практиці відомі випадки, коли планування учбово-тренувального процесу студентів-баскетболістів носить формальний характер. Це відбувається тому, що відсутній єдиний підхід до форми та змісту планування. Формалізму в плануванні можна уникнути при умові розуміння і дотримання деяких загальнотеоретичних етапів, що мають значення обов'язкових вимог:

- цілеспрямованість – планування проводити в чітко визначені кінцевої мети тренувального процесу;
- систематичність – планування передбачає певну систему конкретизації і деталізації планів, що забезпечують послідовність в учбово-тренувальному процесі;
- всебічність – планування полягає в повному розкритті виховних, оздоровчих, освітніх і ін. задач, які витікають із кінцевої мети і підборі відповідних цим задачам засобів та методів;
- конкретність – забезпечується деталізацією планувальних задач;
- реальність – планування передбачає об'єктивне ставлення тренером-викладачем власних можливостей, стану студентів, умов забезпечення задач і т.д.

Планування учбово-тренувального процесу відбувається як для команди, так і для кожного гравця окремо. При розробці всіх планів можна рекомендувати наступну методику:

- індивідуальні можливості студента-баскетболіста (команди) і їх спортивна перспективність на основі педагогічного і методичного контролю;
- поставити мету;
- розробити задачі вивчення, виконання та збільшення функціональних можливостей;
- підібрати учбовий матеріал для досягнення мети (величина навантажень, методи і

т.д.);

- розробити методичну послідовність навчання техніці та тактиці і їх удосконалення;
- розробити методичну послідовність розвитку та вдосконалення функціональних можливостей та фізичних якостей;
- зробити розрахунок часу і виявити послідовність проходження програмного матеріалу (командні і індивідуальні плани підготовки);
- строки методичного та педагогічного контролю.

Планування – одна із найважливіших умов, що забезпечують безперервний ріст досягнень в процесі підготовки студентів-спортсменів на протязі навчання їх у вузі. Базується воно на загальних принципах і методах, прийнятих в системі спортивного тренування, і являється інтегральною функцією управління цим процесом.