

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДВОХ СПОСОБІВ ПОБУДОВИ УЧБОВО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗБОРІВ ЗА ПРИНЦИПОМ «МАЯТНИКА»

О.С. КОЩЕЄВ

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Мета дослідження. Теоретично розробити і експериментально обґрунтувати два способи побудови учбово-тренувальних зборів і визначити їх ефективність.

Завдання: 1. Розкрити особливості обох планів навчально-тренувальних зборів. 2. Визначити найефективніший спосіб проведення навчально-тренувального збору. 3. Розробити критерії оцінки планів УТС.

Методи досліджень: 1) аналіз літературних джерел; 2) педагогічне спостереження; 3) метод експертних оцінок; 4) метод функціональних проб; 5) методи математичної статистики.

Анотація. В статті розглядаються два способи побудови навчально-тренувальних зборів в тхеквондо за принципом «маятника». Вміст і спрямованість різних мікроциклів і тренувальних занять в них, а також вплив їх на працездатність спортсменів.

Ключові слова: тхеквондо, спеціалізований мікроцикл, контрастний мікроцикл, працездатність.

Постановка проблеми. До теперішнього часу накопичено значний досвід маятникового планування навчально-тренувальних зборів. Особливо досягли успіху в цьому представники таких видів спорту, як веслування, плавання, стрільба кульова, боротьба і бокс. Так, перші спроби нетрадиційного планування передзмагальної підготовки борців на основі принципу «маятника» відносяться до 1967–1971 рр. Висока результативність спортсменів лягла в основу першої публікації [2, 3], в якій була розкрита суть нової форми планування передзмагальної підготовки борців в умовах навчально-тренувального збору [1]. Представники тхеквондо не мають практичного досвіду досліджень в даному питанні.

Мета дослідження. Теоретично розробити і експериментально обґрунтувати два способи побудови навчально-тренувальних зборів і визначити їх ефективність.

Завдання: 1. Розкрити особливості обох планів навчально-тренувальних зборів. 2. Визначити найефективніший спосіб проведення навчально-тренувального збору. 3. Розробити критерії оцінки планів НТЗ.

Методи досліджень: 1) аналіз літературних джерел; 2) педагогічне спостереження; 3) метод експертних оцінок; 4) метод функціональних проб; 5) методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Тривалість НТЗ за принципом «маятника» залежить від кількості чергуючих спеціалізованих (СМ) і контрастних мікроциклів (КМ). Кількість чергуючих пар мікроциклів, щоб отримати ефект «розгойдування маятника», повинна бути не менше трьох, але і не більше п'яти-шести, оскільки реальна тривалість збору знаходиться в межах від 15 до 20 днів [1, 2, 3].

Для вирішення поставлених завдань нами було сплановано 2 варіанти маятникових планів на прикладі тхеквондо.

Перший варіант 19-денного графічного плану передзмагальної підготовки для тхеквондистів, складений на основі принципу «маятника», представлено на рис. 1. Технологія складань такого плану тренування здійснюється по схемі «від кінця до початку», перш за все, позначаються дні турніру; за день до змагання, тобто на останній, 19-й день збору, планується легке тренування (по можливості обов'язково в тому залі, де наступного дня почнуться офіційні змагання). Зміст такого тренування зводиться до проведення 1–2 не дуже інтенсивних боїв, краще без контакту, з тим, щоб уникнути випадкових травм. Таке тренування допомагає спортсменам востаннє перевірити себе і переконатися в том, що стан їх тренуваності і величина ваги тіла знаходиться на належному рівні, що знімає зайву емоційну напруженість і забезпечує повну готовність до участі в турнірі.

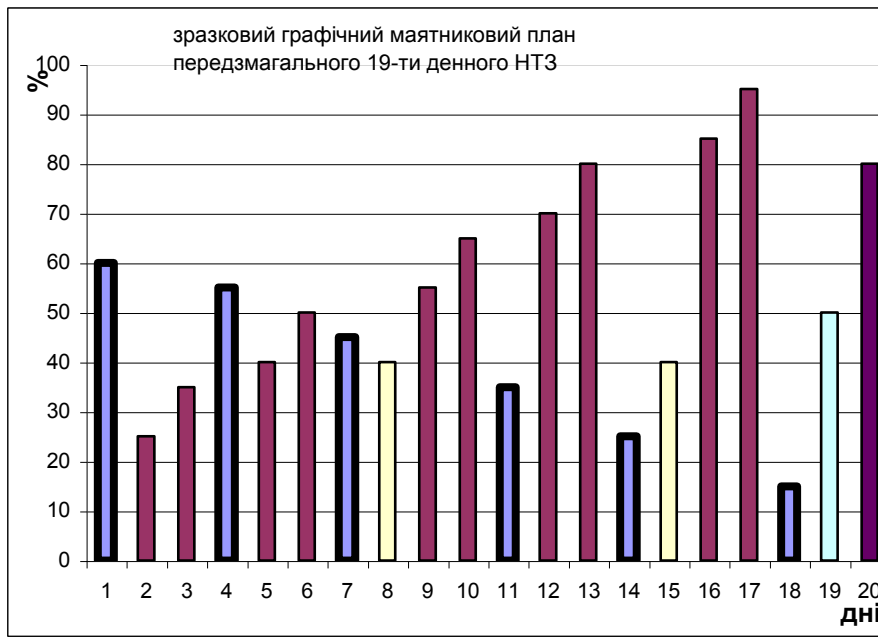


Рис. 1. Перший варіант 19-денного графічного плану передзмагальної підготовки для тхеквондистів, складений на основі принципу «маятника»

В наступні дні збору знову-таки «від кінця до початку» плануються чергуючі спеціалізовані і контрастні мікроцикли, а 8-й і 15-й дні відводяться для відпочинку, з тим, щоб зняти кумулятивне загальне стомлення після перших семи і подальших шести тренувальних днів.

У всіх шести контрастних мікроциклах проводиться монотонний біг при частоті пульсу, яка забезпечує енергозабезпечення. Також, використовуються вправи спрямовані на загальну фізичну підготовку і монотонна робота на лапах в парах і колонах. Таке монотонне навантаження для тхеквондистів абсолютно нетипове. Саме ця обставина забезпечує реалізацію феномена активного відпочинку І.М. Сеченова [4, 5]. Тривалість бігу, загальна і спеціальна фізичні підготовки, описаних вище, від першого до останнього контрастного мікроциклу неухильно знижується, тоді, як ЧСС залишається незмінною.

В спеціалізованих мікроциклах проводяться тренування на доянге, причому спеціалізованість і навантаженість 2-го тренувального дня в кожному основному мікроциклі завжди повинні бути більшими, ніж в 1-у тренувальному дні.

Зміст тренувань в спеціалізованих мікроциклах зводиться до вдосконалення технічної майстерності тхеквондистів. Найбільш сприятлива така формула навантаження і відпочинку: 3 хв. – навантаження, 1 хв. – пасивний відпочинок. При такій розкладці сил досягається максимальний ефект формування тонких умовно-рефлекторних зв'язків в процесі вдосконалення техніки поєдинку, оскільки практично всі тренувальні завдання виконуються на фоні оптимальної збудливості ЦНС.

В ході виконання індивідуальних завдань спортсмени періодично міняють партнерів, з тим, щоб забезпечити достатню варіативність виконуваних захистів, прийомів, контрприйомів і т.п. Якщо в перших спеціалізованих мікроциклах використовуються спеціально-підготовчі вправи, то в подальших і особливо в останніх мікроциклах в основному застосовуються поєдинки змагань. Отже, від першого до п'ятого спеціалізованого мікроциклу неухильно зростає спеціалізованість тренувальних завдань, як по спрямованості, так і по навантаженню. Зокрема, якщо в першому спеціалізованому мікроциклі частіше плануються епізодичні і учбові бої зі всілякими обмеженнями або емоційними завданнями, то чим ближче змагання, тим все частіше застосовуються жорсткі вольні і особливо змагальні бої, іноді з використанням повного набору подразників, типових для офіційних змагань.

Другий варіант маятникового плану навчально-тренувального збору для тхеквондистів представлено на рис. 2.

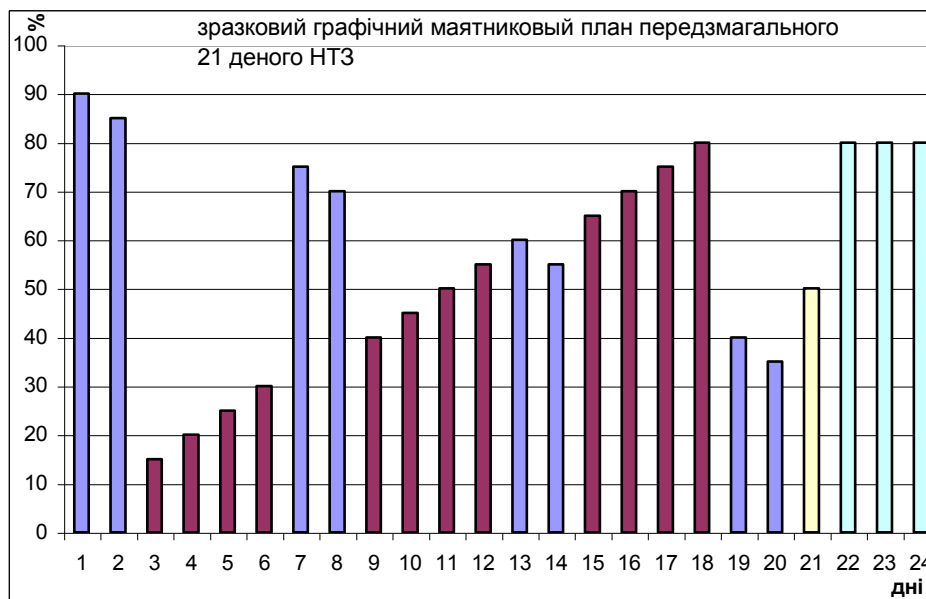


Рис. 2. Другий варіант маятникового плану навчально-тренувального збору для тхеквондистів

Цей план відрізняється від попереднього тривалістю спеціалізованих і контрастних мікроциклів (відповідно 4 і 2 дні). Чотири дводенні контрастні мікроцикли що повторюються, забезпечуючи відновлення спортсмена, дозволяють обійтися без спеціальних днів відпочинку.

Його зміст визначений наступними обставинами:

- тривалість майбутнього турніру дорівнює 3 дні, а самого навчально-тренувального збору—21 день;

- навчально-тренувальний збір починається відразу ж після відбіркових змагань, в процесі яких відбудеться остаточне комплектування складу кандидатів в збірну команду;

- тривалість спеціалізованих мікроциклів складає 4 дні, тобто перевищує на 1 день тривалість майбутнього турніру. Це забезпечує деякий запас міцності (адже в умовах тренування практично неможливо повністю змоделювати обстановку змагань);

- тривалість контрастних мікроциклів дорівнює 2 дні. Саме така тривалість забезпечує відновлення спеціальної працездатності тхеквондистів і збереження типових для них відчуттів: відчуття доянга, супротивника, координації рухів та ін.;

- тривалість кожної пари спеціалізованих і контрастних мікроциклів складе 6 днів, що виключає необхідність виділення днів відпочинку (їх функцію успішно виконують дводенні контрастні мікроцикли, контрастне навантаження яких, реалізуючи феномен активного відпочинку І.М. Сеченова, забезпечує не тільки повне відновлення спеціальної працездатності тхеквондистів, але і підвищує рівень їх загальної працездатності [4, 5]);

- ритмізація працездатності тхеквондистів досягається за рахунок більш ніж триразової зміни спеціалізованих і контрастних мікроциклів і за рахунок того, що черговий (четвертий) спеціалізований мікроцикл співпадає з початком турніру, до якого готувалася команда; саме до четвертого спеціалізованого мікроциклу спеціальна працездатність більшості тхеквондистів досягає високих показників;

Розробка першого і другого маятникових планів здійснюється на основі логічних міркувань і суміжних наукових даних. Продовжуючи ці міркування, можна відзначити, що, другий з планів, що не має днів відпочинку, є більш пристосований для швидкого відновлення витривалих і добре тренуваних спортсменів, тоді як перший – для менш витривалих або гірше тренуваних тхеквондистів.

Велике значення при коректуванні і оцінці плану відводиться поетапному аналізу як засобу вдосконалення підготовки. Поетапному аналізу підлягають всі розділи планування і процес їх виконання. Аналіз проводиться по наступних пунктах:

1. Оцінка вибору тренувальних завдань що використовуються, їх внутрішнє багатство, різноманітність, повнота, індивідуалізованість, наскільки повноцінно вони використані.
2. Повнота річного плану – точність розмітки на етапи і мікроцикли по відношенню до основних змагань, а також розподіл (розрахунок) тренувальних завдань по рівнях у всьому річному циклі.
3. Розмітка на мікроцикли, присутність всіх трьох частин завдання на занятті, показники стану загальної і спеціальної готовності, втомлення, задоволення тренувальним заняттям, дозування, індивідуальні примітки.
4. Оцінка планів будь-якого масштабу і їх виконання у зв'язку із спортивною кваліфікацією і подальшою перспективою кожного спортсмена.
5. Відповідність динаміки стану спортсмена і розподілу тренувальних завдань, розмітки на мікроцикли (ритм, монотонія, зв'язки частин завдання, своєчасність відновлення в КМ і т. п.).
6. Узгодженість задач всіх рівнів підготовки: тренувальних завдань, мікроциклів і етапів.
7. Відхилення від плану (у тому числі з організаційних причин).
8. Коректування КМ – чи встигає спортсмен відновлюватися в КМ, склад тренувальних завдань КМ.

На основі такого аналізу робляться рекомендації.

Висновки

1. Аналіз результатів тестування спеціальної працездатності спортсменів показав, що другий план НТЗ за принципом «маятника» є найбільш ефективним порівняно з першим.
2. Достовірних змін приросту загальної витривалості, за незалежно від принципів планування учбово-тренувальних занять, не спостерігається.
3. Аналіз результатів змагальної діяльності за варіантом по принципу „маятнику” є більш ефективним в порівнянні з традиційним плануванням.

Література

1. *Аросьев Д.А.* Некоторые формы предсоревновательного этапа подготовки спортсменов. Автореферат дис. ... канд.пед.наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1969.
2. *Туманян Г.С.* Научные основы планирования тренировки борцов. – М.: ГЦОЛИФК, 1982. – 110 с.
3. *Туманян Г.С.* Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: ФиС, 1984. – 144с., ил.
4. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
5. *Моногаров В.Д.* Утомление в спорте. – Киев: Здоров'я, 1986. – 120 с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДВУХ СПОСОБОВ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ ПО ПРИНЦИПУ «МАЯТНИКА»

А.С. КОЩЕЄВ

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Цель исследования. Теоретически разработать и экспериментально обосновать два способа построения учебно-тренировочных сборов и определить их эффективность.

Задачи: 1. Раскрыть особенности обоих планов учебно-тренировочных сборов. 2. Определить наиболее эффективный способ проведения учебно-тренировочного сбора. 3. Разработать критерии оценки планов УТС.

Методы исследования: 1) анализ литературных источников; 2) педагогическое наблюдение; 3) метод экспертных оценок; 4) метод функциональных проб; 5) методы математической статистики.

Аннотация. В статье рассматриваются два способа построения учебно-тренировочных сборов в тхэквондо по принципу «маятника». Содержание и направленность различных микроциклов и тренировочных занятий в них, а также влияние их на работоспособность спортсменов.

Ключевые слова: тхэквондо, специализированный микроцикл, контрастный микроцикл, работоспособность.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS DESCRIPTION OF TWO CONSTRUCTION METHODS OF EDUCATIONAL AND TRAINING MEETINGS ACCORDING TO THE «PENDULUM» PRINCIPLE

O. KOSHCHYEV

Dnepropetrovsk state institute of physical culture and sport

Aim of the research to develop in theory and experimentally ground two construction methods of educational and training meetings and define their efficiency.

Tasks of the research: 1. To reveal the features of both plans of educational and training meetings. 2. To define the most effective method of conducting the educational and training meetings. 3. To develop the estimation criteria of the plans.

Methods of the researches: 1. analysis of literary sources; 2. pedagogical supervision; 3. method of expert estimation; 4. method of functional tests; 5. methods of mathematical statistics.

Abstract. Two construction methods of educational and training educational and training meetings in taekwondo according to the «pendulum» principle. Table of contents and direction of different macro cycles and trainings in them, and also there influence on the capacity of sportsmen.

Key words: taekwondo, special macro cycle, contrast macro cycle, capacity.