

Ю. Н. КЛЕЩЕВ  
Л. Р. АЙРАПЕТЬЯНЦ  
В. Л. ПАТКИН

# ВОЛЕЙБОЛ



Ю. Н. КЛЕЩЕВ,  
Л. Р. АЙРАПЕТЬЯНЦ,  
В. Л. ПАТКИН

# ВОЛЕЙБОЛ

Книга тренера

*Часть первая*

Ташкент  
Издательство медицинской литературы  
имени Абу Али ибн Сино  
1995

Клещев Ю. П. — кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер СССР, зав. кафедрой волейбола Российской государственной академии; Айрапетьянц Л. Р. — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер Узбекистана, зав. кафедрой спортивных игр Узбекского государственного института физкультуры; Паткин В. Л. — заслуженный тренер СССР, генеральный секретарь Российской федерации волейбола.

Рецензент — Ю. М. Портнов, доктор педагогических наук, профессор.

Знание теоретических и практических вопросов по управлению подготовкой высококвалифицированных волейболистов позволяет планировать тренировочный процесс более рационально.

В книге отражены новые данные практики и результаты научных исследований, раскрывающие вопросы системы многолетней подготовки команд. Показано, от каких факторов зависит совершенствование мастерства волейболистов, как можно подобрать наиболее эффективные средства и методы тренировки, определить степень их воздействия в каждом занятии, микроцикле, на определенном этапе, периоде подготовки и в годичном цикле.

Для тренеров, готовящих команды к участию в различных соревнованиях.

Содержит 32 рисунка, 11 таблиц.

К 4202000000-049  
М354(04)-95

ISBN 5-638-01039-4

© Издательство медицинской литературы имени Абу Али ибн Сино, 1995 г.

## УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

Современная подготовка волейболистов — сложный педагогический процесс, которым управляет тренер. Под управлением в самом общем значении этого слова понимают процесс целенаправленного воздействия на объект, вызывающий соответствующие изменения, направленные на достижение определенной цели.

Процесс спортивной подготовки рассматривается как сложная динамическая система, в которой роль органа управления выполняет педагог-тренер, а роль объектов управления — спортсмен, команда.

Сложность системы спортивной подготовки заключается в том, что она состоит из большого числа взаимосвязанных и взаимодействующих компонентов (физическая, техническая, тактическая, игровая, соревновательная, психологическая и другие стороны). Под воздействием спортивной подготовки происходит переход спортсменов (команд) из одного качественного состояния в другое. Причем процесс этот непрерывный.

Главная отличительная особенность управления спортивной подготовкой заключается в том, что объектом ее является человек — сложная самоуправляемая система. Это ставит перед тренером задачу — всячески развивать способность спортсмена к самоуправлению. Эффективность спортивной подготовки находится в прямой зависимости от способности спортсмена к самоуправлению и самосовершенствованию.

В системе взаимоотношений тренер — спортсмен — команда — тренер большое значение имеет укрепление взаимосвязей. Творческое сотрудничество со спортсменом при активной направленности на развитие способностей к самоуправлению и самосовершенствованию — одно из важных условий управления.

Основные функции управления — планирование, организация, контроль и учет. Все они взаимодействуют между собой, образуя замкнутую цепь, обеспечивающую цикличность и непрерывность управления.

Управленческий цикл существует как в пределах одного тренировочного занятия; так и в пределах недели, этапа, периода, очередного года подготовки и т.д.

В зависимости от динамичности протекания управленческих циклов используют различные виды планирования: оперативное, текущее и перспективное.

Основными формами подготовки волейболистов являются спортивная тренировка и соревновательная подготовка. Они взаимосвязаны, но в то же время имеют специфические особенности, которые определяют содержание основных функций управления.

В связи с этим управление подготовкой подразделяют на два раздела: управление тренировочным процессом и соревновательной подготовкой; управление командой в процессе соревнований.

Тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

Успешно решить эту задачу позволяют глубокие знания основных функций управления тренировочным процессом и творческое применение их на практике.

Планирование — одна из основных функций управления. Она определяет не только содержание всего процесса подготовки (включая и соревновательную), но и систему работы тренера. Планировать — значит уметь видеть будущее и прогнозировать его. Планирование подготовки волейболистов базируется на общих принципах и методах, применяемых в системе спортивной тренировки, но имеет некоторые специфические особенности.

Волейбол — командная игра, поэтому планирование осуществляется как для команды, так и для каждого игрока. Планы составляют командные и индивидуальные.

Основным мерилом спортивного мастерства в волейболе служат победа, одержанная над другой командой, и место, занимаемое в соревнованиях. Для уточнения этих показателей учитывают квалификацию команды, над которой одержана победа, и масштабы соревнований. Однако и эти показатели не полностью отражают уровень мастерства команды и не позволяют оценивать спортивные результаты каждого игрока. В связи с этим в планировании подготовки широко используют систему контрольных заданий и упражнений, дающих возможность объективно планировать и оценивать уро-

вень физической, технической, тактической и игровой подготовки отдельных игроков и команды в целом.

Для волейбола, как и для других видов командных спортивных игр, характерно командное единоборство с противником, требующее совершенствования не только индивидуальных, но и командных игровых действий. Время на различные виды подготовки в течение года распределяется примерно так: физическая — 20%, техническая — 30%, тактическая, игровая и соревновательная — 50%. Эти цифры корректируют в зависимости от возраста, квалификации игроков и периода подготовки. Для игроков младших разрядов увеличивают время на физическую и техническую подготовку, а с ростом соревновательного мастерства — на тактическую, игровую и соревновательную.

Основными документами планирования являются планы. При составлении планов тренировки необходимо соблюдать ряд требований. К ним относятся: учет задач и условий работы; конкретность и возможная вариативность; преемственность и перспективность. При определении задач подготовки следует принимать во внимание возраст, пол, степень физического развития, подготовленность занимающихся, отведенное время, масштабы предстоящих соревнований и намеченный результат, материальную базу и другие условия организации спортивной тренировки.

Планы должны быть конкретными. В них надо четко определить содержание и объем намеченной работы, точно рассчитать время и сроки, а также наметить конечный результат. В процессе работы в планы вносят уточнения, определяемые условиями работы и участием в соревнованиях.

При составлении планов необходимо проанализировать предыдущий план, его задачи, содержание, степень выполнения и допущенные ошибки, учесть возможность создания предпосылок для более успешного решения задач в последующие периоды работы.

## ПОКАЗАТЕЛИ ПЛАНИРОВАНИЯ

Показатели планирования служат основой при составлении плана подготовки. При планировании подготовки применяют следующие показатели.

### I. Тренировочные и соревновательные нагрузки

*Объем:*

- количество рабочих дней, в том числе соревновательных и тренировочных дней;
- общее количество часов;
- количество тренировок, в том числе командных и индивидуальных;
- количество тренировочных часов.

**Интенсивность:**

- количество тренировок с максимальной интенсивностью (М);
- количество тренировок с большой интенсивностью (Б);
- количество тренировок со средней и малой интенсивностью (СМ).

**II. По видам подготовки**

*Физическая подготовка.* Уровень развития физических качеств планируется в контрольных упражнениях. За основу оценок берутся время, число повторений, расстояние или вес (в зависимости от содержания упражнений).

*Техническая подготовка.* Уровень технической подготовленности планируется в контрольных упражнениях. За основу количественных оценок берутся результат, например, количество случаев достижения мячом цели, процент выигрыша, проигрыша и т.п., за основу качественных — дифференцированная оценка выполнения.

**III. Соревновательная подготовка**

Участие в соревнованиях — количество игр, в том числе контрольных и календарных.

Результаты в основных соревнованиях (место).

Технико-тактические показатели в соревнованиях (в процентах):

- эффективность нападающих ударов;
- эффективность подач;
- эффективность вторых передач;
- эффективность приема подач (доводка);
- эффективность блокирования;
- эффективность приема нападающего удара;
- эффективность приема мяча при страховке и другие показатели.

**IV. Состав команды и ее пополнение**

Средний возраст, лет.

Средняя длина тела, см: нападающих (первого и второго темпа), связующих.

Число игроков по функциям: нападающих, связующих.

Введение в состав новых игроков, в том числе нападающих первого темпа, нападающих второго темпа, связующих.

В процессе спортивной тренировки приняты перспективное (на ряд лет), текущее (на год, полгода, период) и оперативное (на этап, месяц, неделю — микроцикл) планирование.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Перспективный план — это программа повышения мастерства команды и игроков, в которой намечается решение поставленных задач по годам. Такой план тренировки составляют для команды и для каждого волейболиста. Его рассчитывают на различные сроки в зависимости от конкретных условий. Для команд высших разрядов с учетом периодизации крупнейших соревнований (Олимпийские игры, Азиатские игры и т.д.) целесообразно составить перспективный план подготовки — командный и индивидуальный — на четыре года (или сдвоенный цикл 6—8 лет).

При составлении перспективного плана анализируют исходные данные занимающихся, результаты команды, обобщают опыт и результат научных исследований, изучают основные закономерности развития игры, определяют динамику изменений физической, технической и тактической подготовленности игроков, уровень их результатов. На этой основе разрабатывают план на несколько лет вперед.

Требования к различным сторонам подготовленности волейболистов должны возрастать из года в год. Но у отдельных игроков они могут стабилизироваться на оптимальном уровне. Тренеру необходимо определить главные соревнования каждого года и установить преимущественную направленность тренировочного процесса на каждом из них. В связи с этим в перспективном плане предусматривается изменение по годам объема и интенсивности нагрузок, соотношения средств подготовки, контрольных задач и т.п.

При составлении плана следует руководствоваться данными врачебного контроля о состоянии здоровья, физического развития и функциональных возможностях игроков.

Документы перспективного планирования:

- командный перспективный план;
- индивидуальные перспективные планы.



Перспективный план содержит только общие данные. Ориентируясь на них, тренер составляет текущий план на год.

Перспективный план подготовки команды состоит из двух разделов: текстовой части и графика основных показателей.

**Примерная форма перспективного плана подготовки команды**

1. Цель подготовки. Намечаются конечный спортивный результат в главном соревновании цикла и основное направление тренировочного процесса.

2. Состав команды и подготовка резерва. Определяются состояние команды и задачи по комплектованию и подготовке резерва. Показателями могут служить возраст, длина тела, количество игроков по функциям и т.д.

3. Участие в соревнованиях. Ставится задача соревновательной подготовки. По годам подготовки рассчитывается общее количество игр, в том числе календарных и контрольных. Перечисляются основные соревнования, в которых намечается участие команды, и прогнозируются спортивные результаты.

4. Тренировочные нагрузки. Определяются состояние и основная задача. Рассчитываются тренировочные нагрузки (объем) по годам подготовки.

5. Периодизация подготовки. Намечаются основные задачи годовых циклов подготовки; принципиальная структура. По годам рассчитываются периоды подготовки и их длительность.

6. Средства и уровень подготовки. Определяются основная задача и направление по каждой из сторон подготовки. По годам намечаются нормативные требования в контрольных упражнениях по физической и технической подготовке, а также по применению в соревнованиях технических приемов.

7. Педагогический учет и врачебный контроль. Устанавливаются сроки проведения контрольных испытаний, врачебных осмотров и всей системы учета, контроля и самоконтроля.

График служит наглядной формой отражения содержания плана, в котором проставляются годовые показатели по разделам подготовки:

№	Разделы подготовки	Исходные показатели за 199...	Планируемые показатели и их выполнение по годам								Примечание
			199...		199...		199...		199...		
			план	выполнен	план	выполнен	план	выполнен	план	выполнен	

В индивидуальном перспективном плане конкретизируются установки командного плана, исходя из возможностей того или иного волейболиста и его игровых функций.

**Примерная форма индивидуального перспективного плана**

1. Данные о спортсмене общие и антропометрические.

2. Спортивно-техническая характеристика: функции в команде, развитие физических качеств, техническая и теоретическая подготовленность, психологическая характеристика, функциональное состояние.

3. Цель и задачи подготовки:

— основная цель и главное направление в подготовке;

— задачи по участию в соревнованиях;

— задачи по объему тренировочной работы;

— задачи по уровню физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки.

4. Врачебный контроль и самоконтроль: сроки сдачи контрольных испытаний, а также прохождения основных и этапных медицинских осмотров, задания по самоконтролю.

5. График подготовки (по форме командного графика).

#### ТЕКУЩЕЕ (ГОДОВОЕ) ПЛАНИРОВАНИЕ

Годовое планирование является составной частью перспективного планирования. Однако оно отличается рядом особенностей: большей детализацией средств и контрольных заданий, более точным расчетом времени по всем разделам подготовки.



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi <https://kitobxon.com/oz/asar/4876> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси <https://kitobxon.com/uz/asar/4876> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию можно найти на сайте <https://kitobxon.com/ru/asar/4876>