

РОЗДІЛ II. МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПОБУДОВА МОДЕЛЕЙ В СПОРТІ

МОДЕЛЮВАННЯ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Вознюк Т.В., Галайдюк М.А., Свірищук Н.С., Сікорська Л.В.

Побудова тренувального процесу в командних спортивних іграх традиційно ґрунтується на основних принципах та закономірностях теорії періодизації і передбачає наявність одного або двох циклів, кожен з яких складається з трьох періодів – підготовчого, змагального та перехідного [11].

Аналіз літературних джерел та контенту мережі Інтернет свідчить, що більшість авторів присвячують свої дослідження підготовчому періоду [4, 5, 12 та ін.], що цілком виправдано, адже на цьому проміжку підготовки формується реалізаційний базис. Ефективність цієї підготовки відбивається у змагальних показниках.

У випадку з підготовкою кваліфікованих спортсменів-ігровиків, які представляють спортивні клуби, що задіяні у внутрішньому чемпіонаті країни існує особливість, а саме велика тривалість змагального періоду. Адже відомо, що дія кумулятивного тренувального ефекту обмежена певним часом, а тривалість змагального періоду в спортивних іграх, зокрема в баскетболі, відповідно до календаря змагань, становить у середньому 7-8 місяців, що в декілька разів перевищує підготовчий період. Отже виникає основна проблема – постійної підтримки стану оптимальної спортивної форми, а також одночасне усунення тих недоліків, які виявляються під час участі в офіційних іграх [7, 19, 20].

Складність проблеми поглиблюється відсутністю розміреного календаря змагань. Так, упродовж року жіночі баскетбольні команди суперліги повинні зіграти 32 гри регулярного чемпіонату України, а у тих команд, що проходять у фінальну шістку кількість ігор ще збільшується. Проте ігри в календарі розподілені нерівномірно, іноді протягом місяця команди грають 2-4 гри і час між ними може досягати 10-15 днів. Водночас часто за такий самий період команди беруть участь у 5-8 іграх, включаючи ігри Кубка України, в такому випадку інтервал між матчами складає 3-4 дні. Таке положення вимагає моделювання підготовки в різноманітних мікроциклах, з уточненням змісту та спрямованості навантаження, що сприяло б створенню не тільки умов для повноцінного відновлення, але й коректного співвідношення та поєднання тренувальних засобів та методів підготовки.

В.М. Платонов [15] наголошує про неможливість автоматичного переносу схеми підготовки у спортивних іграх з циклічних і швидкісно-силових видів спорту, для яких саме і була придумана теорія періодизації. Водночас автор вказує на необхідність розробки та практичної реалізації моделей підготовки, що ґрунтуються на науково-практичному фундаменті та аналізі певних умов, які ставляться календарем змагань і спортивною

кваліфікацією команд. Існуюча на сьогодні хаотична система побудови змагального періоду, без врахування важливості коректного планування тренувального процесу по відношенню до змагальної діяльності призводить до невисокого рівня показників офіційних ігор, унеможливлення для гравців повністю розкрити свій ігровий потенціал через відсутність ефективної підготовки і передумов для повноцінного відновлення.

Отже, якщо орієнтуватися на календар змагань жіночих команд суперліги України, то протягом року офіційні ігри планувалися в основному на суботу – неділю, або п'ятницю – суботу. Якщо переїзди між містами були більш довгими, то ігри проводилися у п'ятницю – неділю. Також зустрічалися випадки, коли ігри проводилися серед тижня, як наприклад у середу та четвер. Іноді на тиждень була запланована лише одна гра, яка випадала на п'ятницю, суботу або неділю. Виходячи з цих даних необхідна розробка змагальних мікроциклів, в яких розв'язання навчально-тренувальних завдань поєднується з безпосередньою підготовкою до офіційних ігор. В період коли ігри не плануються – проводяться міжігрові мікроцикли.

З наведених у літературі даних можна використати досвід американського футболу для розробки змагального мікроциклу з одною грою на тиждень, яка випадає на неділю (табл. 2.1.1).

Таблиця 2.1.1 - Схема стандартного змагального 7-денного мікроциклу [14]

День мікроциклу	Спрямованість занять	Величина навантаження
Перший	<i>Ранок.</i> Комплексна (відновлювальне заняття)	Мала
	<i>Вечір.</i> Комплексна (відновлювальне заняття)	Середня
Другий	<i>Ранок.</i> Комплексна (техніко-тактична та фізична підготовка)	Значна
	<i>Вечір.</i> Комплексна (фізична підготовка)	Велика
Третій	<i>Ранок.</i> Спеціальна фізична підготовка	Значна
	<i>Вечір.</i> Спеціальна техніко-тактична підготовка	Велика
Четвертий	<i>Ранок.</i> Комплексна (відновлювальне заняття)	Мала
	<i>Вечір.</i> Спеціальна техніко-тактична і психологічна підготовка	Велика
П'ятий	<i>Ранок.</i> Спеціальна фізична підготовка	Середня
	<i>Вечір.</i> Спеціальна техніко-тактична, теоретична і психологічна підготовка з урахуванням особливостей майбутньої гри	Мала
Шостий	<i>Ранок.</i> Спеціальна техніко-тактична, теоретична і психологічна підготовка з урахуванням особливостей майбутньої гри	Мала
	<i>Вечір.</i> Комплексна (відновлювальне заняття)	Мала
Сьомий	Офіційна гра	Велика

Не дивлячись на те, що протягом мікроциклу заплановано 3 заняття з великим навантаженням, можна побачити загальну збалансованість навантажень та дотримання принципу їхньої хвилеподібності. Однак на наш погляд, такий мікроцикл у тренуванні кваліфікованих жіночих баскетбольних команд має бути дещо змінений, особливо у своїй змістовій частині. Усе ж таки у баскетболі більшу вагому частину у змагальному періоді займає техніко-тактична підготовка, тому в другий день мікроциклу у вечірньому тренуванні комплексне заняття доцільно проводити з техніко-тактичною спрямованістю та відповідно з середньою або максимум із значною величиною навантаження.

Зразок змагального мікроциклу, що застосовується в підготовці футболістів високої кваліфікації дещо краще відповідає побудові тренувального процесу в тижневому циклі кваліфікованих баскетболісток за умови участі в одній офіційній грі (рис. 2.1.1). В цьому випадку варто лише переоцінити важливість фізичних якостей у структурі підготовленості кваліфікованих баскетболісток. Так, якщо для футболістів провідними є швидкісно-силові якості, спеціальна витривалість та гнучкість і координація, то в баскетболі необхідно не забувати ще і про спеціальну швидкість. Вправи зі спеціальної швидкості краще проводити на початку мікроциклу, поєднуючи їх із вправами на розвиток швидкісно-силових якостей.

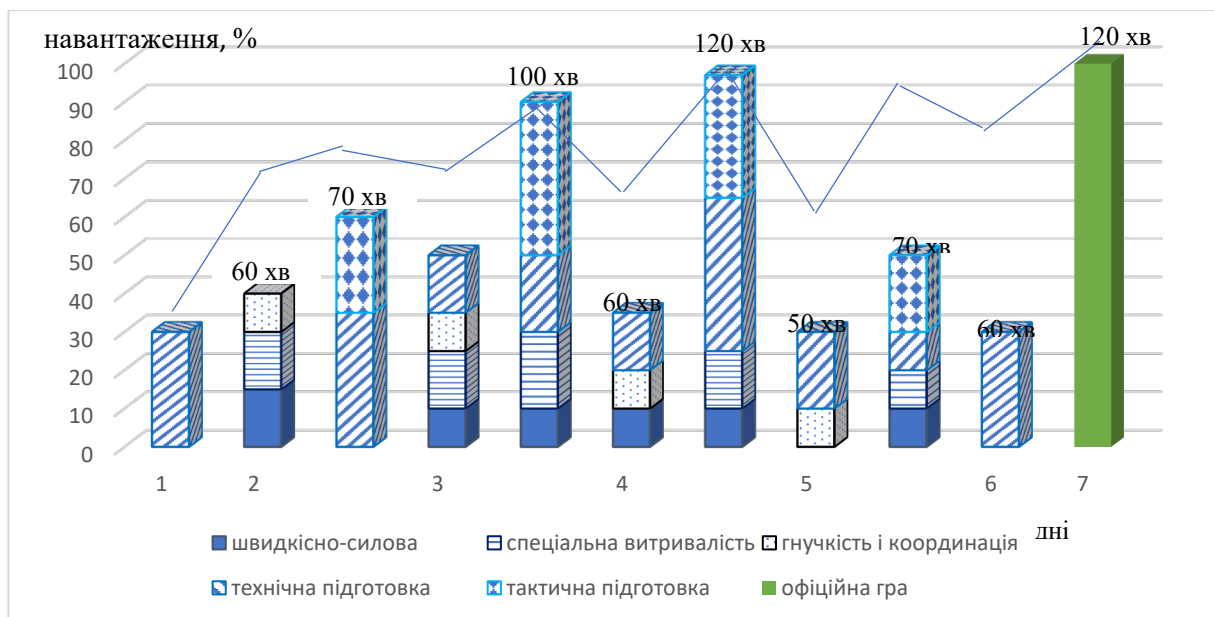


Рис. 2.1.1. Структура і зміст тижневого змагального мікроциклу футболістів високої кваліфікації з одною офіційною грою [15]: ломаною лінією позначена інтенсивність виконання спеціальних вправ у програмі окремого заняття

Якщо гра запланована на суботу, то зі структури наведеного на рис.2.1 мікроциклу логічніше виключити четвертий день мікроциклу зі зміщенням на його місце наступних тренувальних занять. На неділю планується вихідний з відновлювальними та тонізуючими процедурами.

Дещо складніше спланувати тренувальний процес у змагальному мікроциклі за умови двох ігор на тиждень. У цьому випадку беззаперечно, для запобігання перевтоми у гравців, варто зменшити обсяги тренувальної роботи (кількість тренувальних занять та їхню тривалість), а також інтенсивність виконання вправ (рис. 2.1.2., 2.1.3).

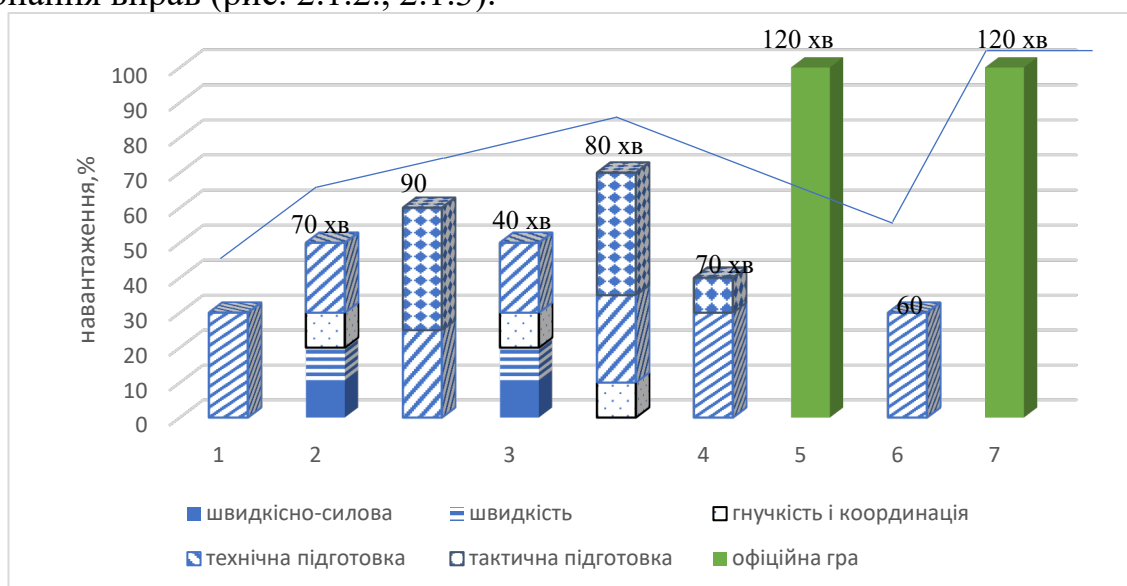


Рис. 2.1.2. Структура і зміст змагального мікроциклу підготовки кваліфікованих баскетболісток з двома іграми на тиждень (субота, неділя): ломаною лінією позначена інтенсивність виконання спеціальних вправ у програмі окремого заняття

У зв'язку з тим, що у змагальному періоді перерва між офіційними іграми найчастіше перевищує 7 днів, то між змагальними мікроциклами плануються міжігрові. Зазвичай це 7-ми денні мікроцикли з п'ятьма або шістьма тренувальними днями. Як зазначає Л.Ю. Поплавський [16] у цей період розв'язується три групи завдань:

1. відновлення після ігор;
2. внесення корекцій у гру команди, виправлення помилок у техніко-тактичній підготовці;
3. підвищення рівня тренуваності (загальна і спеціальна фізична підготовка).

Модельні міжігрові мікроцикли (рис. 2.1.3, 2.1.4) плануються в підготовці кваліфікованих баскетболісток в будь яких комбінаціях залежно від завдань і стану гравців, а також календаря змагань.

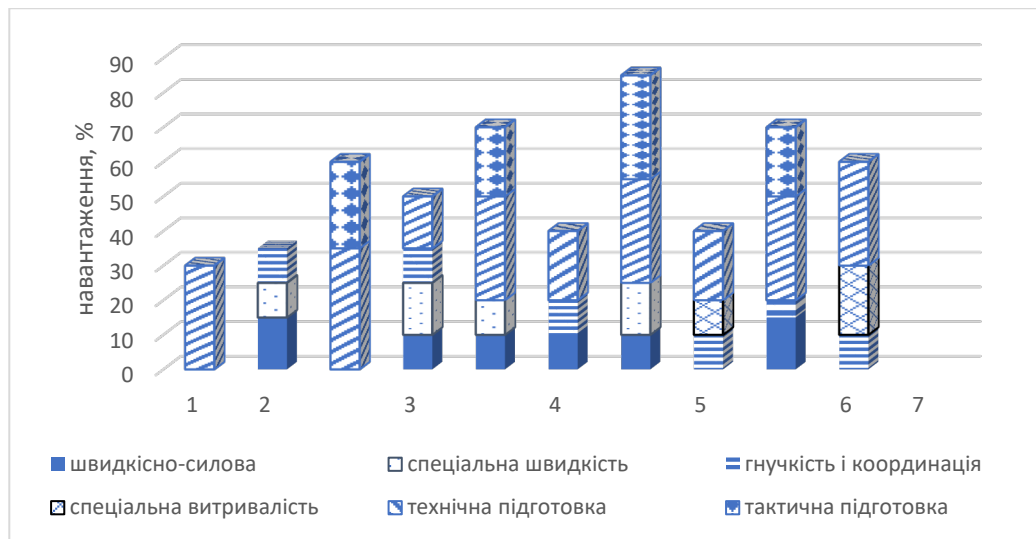


Рис. 2.1.3. Структура і зміст міжігрового мікроциклу підготовки кваліфікованих баскетболісток (шість тренувальних днів): ломаною лінією позначена інтенсивність виконання спеціальних вправ у програмі окремого заняття

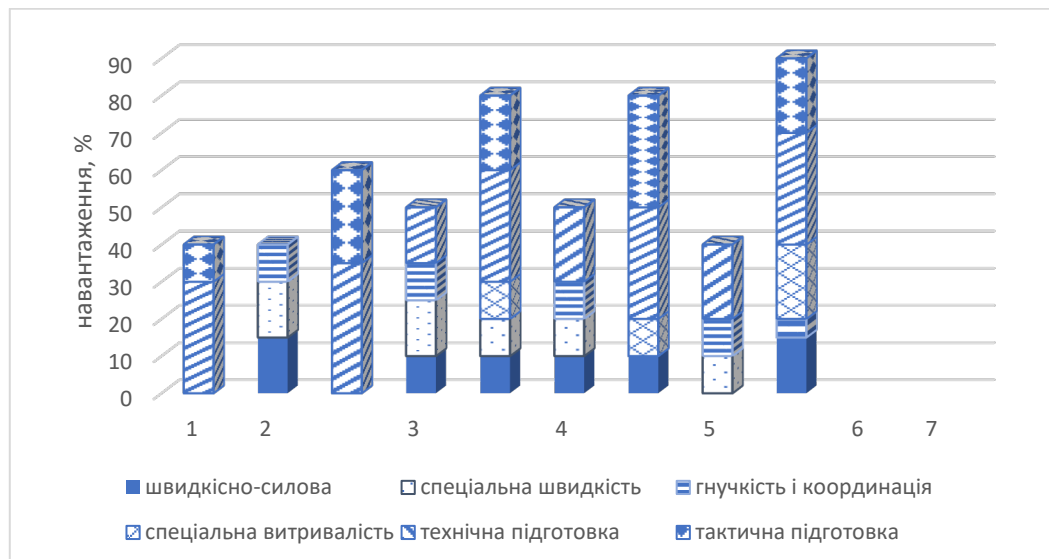


Рис. 2.1.4. Структура і зміст міжігрового мікроциклу підготовки кваліфікованих баскетболісток (п'ять тренувальних днів): ломаною лінією позначена інтенсивність виконання спеціальних вправ у програмі окремого заняття

Виходячи з положення, що змагальна діяльність розглядається як одне з найбільш ефективних тренувальних засобів, що органічно пов'язана з іншими в цілісну та не суперечливу систему річної підготовки варто визначити змістову частину змагальних мікроциклів.

Педагогічні спостереження за змагальною діяльністю кваліфікованих баскетболісток і її аналіз дало змогу визначити основні напрямки, що вимагають постійної уваги з боку фахівців (або безпосередньо тренерів, які працюють зі спортивною командою) під час підготовки в змагальному періоді.

Перший напрямок – техніко-тактична підготовка. За допомогою опрацювання протоколів змагань жіночих команд суперліги (n=62) встановлено, що для перемоги у грі, команда в середньому повинна забивати 87 очок, це може бути досягнуто не тільки достатньою кількістю виконаних кидків (близько 89), але в першу чергу високою їх реалізацією (приблизно 53,5%) [21]. Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущої взаємозалежності між переможним результатом у грі та окремими змагальними показниками (рис. 2.1.5).



Рис. 2.1.5. Кореляційні взаємозв'язки між показниками змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток та переможним результатом у грі (n=62)

Наведені дані свідчать, що акцент у підготовці має бути зроблений на підвищенні якості виконання всіх видів кидків, щоб збільшити відсоток їхньої реалізації під час гри. Наявність взаємозв'язків з кількістю перехоплень і результативних передач дає змогу констатувати про необхідність роботи над активними формами захисту та тактичними взаємодіями в нападі.

Сучасними напрямками оптимізації тренувального процесу є застосування модельних тренувальних завдань (МТЗ). Над їх розробкою в різних видах спорту працювало багато сучасних дослідників [1, 10, 14, 18 та ін.]. Перевагою МТЗ є чітка постановка завдань, логічна побудова засобів, спрямованих на їх розв'язання та детальне планування компонентів навантаження. Як приклад наведемо модельні тренувальні завдання, що можна застосовувати у тренуванні для удосконалення технічної (табл. 2.1.2) та тактичної підготовленості баскетболісток (табл. 2.1.3).

Представлене у таблиці 2.1.3 МТЗ кидкової спрямованості можна використовувати у будь якому періоді підготовки, тільки варіювати завдання

з кількості влучних кидків (тоді за кількістю можна називати «кидкова-200, 300-400» тощо) або обмежувати час на їх виконання [3] .

Таблиця 2.1.2. - Модельне тренувальне завдання для удосконалення технічної підготовленості баскетболісток

Мета: Підвищення результативності виконання кидків з різних позицій

Місце: спортивна зала

Код МТЗ	Тривалість	Спрямованість					КВН	ІН
РТ (КП 1)	40 хв	Аеробна						
Зміст МТЗ	Основною метою МТЗ є підвищення рівня результативних кидків з різних позицій в умовах індивідуалізованого тренування. МТЗ виконується на ранковому тренуванні. Перед МТЗ виконується розминка							
Алгоритм МТЗ	Зміст окремих дій (кроків) МТЗ	t	I	РКС	ІВ	ЧСС	КВН	
1 крок	Кидки з під кошика в стрибку з лівої, правої сторони	2х30 влуч.	С	2	1'	96-102		
2 крок	Кидки у стрибку з уходом з середньої відстані	25 влуч.	С	2		126		
3 крок	Кидки з дальньої відстані	5 позиц. х 5 влуч	С	1		114		
4 крок	Штрафні кидки	40 влуч.	М	1		90-96		
5 крок	Повторити крок 1-4 на іншому щиті	20 хв.	М -С	1-2		90-132		

Примітка. t - тривалість, I – інтенсивність, РКС – рівень координаційної складності, ІВ – інтервал відпочинку, КВН – коефіцієнт величини навантаження

МТЗ з тактичної підготовки може бути спрямоване на удосконалення захисних або атакуючих дій, також можна ставити комплексне завдання, яке передбачає одночасну роботу над тактикою захисту і нападу.

Другим важливим напрямом роботи в цей період підготовки є регуляція рівня психічної напруги баскетболісток. Рівень напруги формується під впливом значущості змагань, складу майбутніх суперників, самої організації змагань і поведінки оточуючих, індивідуальних психологічних особливостей і психологічного клімату в колективі.

Таблиця 2.1.3 - Модельне тренувальне завдання для удосконалення тактичної підготовленості баскетболісток

Мета: Підвищення ефективності захисних дій

Місце: спортивна зала

Код МТЗ	Тривалість	Спрямованість					КВН	ІН
ТТП 16	30 хв	Аеробно-анаеробна						
Зміст МТЗ	Основною метою МТЗ є удосконалення захисних групових взаємодій в умовах розосередженого захисту. МТЗ виконується на вечірньому тренуванні. Перед МТЗ виконується розминка							
Алгоритм МТЗ	Зміст окремих дій (кроків) МТЗ	t	I	РКС	ІВ	ЧСС	КВН	
1 крок	Переміщення приставним кроком з торканням ліній у різному напрямку	1 хв	С	1	30 с	125-132		
2 крок	1x1 на весь майданчик по коридору 7x28 м	6 хв	В	2	15 с	144-150		
2 крок	1x2 на весь майданчик в коридорі 7x28 м, у захисників руки за спиною	6 хв	С	2	15 с	132-138		
3 крок	1x2 на весь майданчик в коридорі 7x28 м	7 хв	С	3	15 с	150-156		
5 крок	2x3 на весь майданчик з початковим вкиданням м'яча з-за лицьової лінії	12 хв	В	3	10 с	162-168		

До структури психологічної підготовленості гравців відносять:

- стійкість до стресових ситуацій в умовах тренувальної та змагальної діяльності;
- кінестетичні та візуальні сприйняття параметрів рухових дій і оточуючого середовища;
- сприйняття й опрацювання інформації в умовах дефіциту часу;
- просторово-часова антиципація;
- здатність до формування випереджувальних реакцій [9].

Розробка алгоритму управління психічними та вольовими якостями спортсменок, необхідними для підготовки до змагань і в період змагань та його здійснення є основною метою психологічної підготовки [17]. Реалізація цієї мети тренером відбувається у виборі засобів, які сприяють розвитку психічних якостей і реакцій необхідних для ефективної змагальної діяльності [2], а також зміцнюють формальну та неформальну структуру спортивної команди.

Формальна структура спортивної команди розглядається з двох боків: горизонтальної та вертикальної [17]. Горизонтальна структура формується завдячуючи наявності ігрових функцій та необхідності створення ігрових коаліцій між гравцями. Отже, її зміцнення може бути досягнуто за рахунок вправ, в яких удосконалюються («наг्राються») певні взаємодії гравців різних

амплуа, рухи доводяться до автоматизму, а розуміння між гравцями відбувається на рівні умовних вербальних та невербальних знаків.

Вертикальна структура визначається існуючими в команді відносинами субординації: адміністратор (начальник команди) – головний тренер – тренер – капітан команди – основні гравці – запасні гравці. Порушення субординації завжди призводить до порушення дисципліни, зниження особистої відповідальності та якості виконання гравцями своїх ігрових обов'язків. Тому завдання тренера знаходити вірні професійні рішення, варіювати стилями управління, щоб підтримувати здатність команди та окремих гравців до максимальної самовіддачі в умовах залежності від корпоративної етики.

Емоційні взаємовідносини, що виникають у спортсменок у процесі тренувальної та змагальної діяльності створюють неформальну структуру спортивної команди. Проте, як зазначають фахівці, чим вище кваліфікація команди тим більш значну роль відіграє формальна структура і здійснює більший вплив на неформальну. Тобто кваліфіковані спортсменки вміють поступатися власними симпатіями заради досягнення поставлених високих цілей команди. Для створення таких умов тренер у тренувальному процесі при використанні групових техніко-тактичних вправ в двійках або трійках повинен керуватися спортивною доцільністю, а не емоційними відносинами між гравцями.

Максимальний ранг у неформальній ієрархії команди визначає статус її лідера. Для досягнення високих спортивних досягнень тренерам необхідно спрямувати зусилля на виховання ділового лідера команди, який буде виступати ініціатором пропозицій та ідей щодо удосконалення процесу підготовки, а під час змагань зможе взяти на себе ініціативу у складних моментах гри та буде головним провідником тренерських вказівок. Спортивна практика доводить, що за рівних складів команд перемогу здобуває та, що у своєму складі має досвідченого лідера.

До важливих компетентностей тренера, необхідних у змагальному періоді, крім грамотної організації тренувального процесу варто віднести безпосередню підготовку до гри, керівництво командою в ході ігрової діяльності й вміння провести конструктивний діалог під час аналізу проведеної гри.

Що стосується фізичної підготовки в змагальному періоді, то треба зазначити її важливу роль для підтримання протягом тривалого змагального періоду гарної спортивної форми, високого функціонального стану. Водночас важливо розуміти по-перше те, що сама ігрова діяльність створює необхідне навантаження, а по-друге при застосуванні різноманітних засобів фізичної підготовки має враховуватися специфічність баскетболу, вправи повинні здійснювати позитивний переніс отриманих навантажень [6]. Нажаль дуже часто на сьогодні тренери піддаються модним тенденціям використання тренажерних пристроїв, не правильно розподіляють навантаження на м'язи, що призводить до втрати чутливості в руках, кистях і негативно відображається на результативності кидків з різних дистанцій.

Резюме.

Отже, у змагальному періоді значно переважає спеціальна фізична підготовка, засоби підбираються з урахуванням їх спрямованості, у першу чергу, на розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості дій та спритності. При цьому важливо дотримуватися правильної послідовності їхнього застосування в змагальних і міжігрових мікроциклах [8].

Моделювання тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток у змагальному періоді здійснюється з урахуванням закономірностей становлення техніко-тактичної майстерності, підтримання стану спортивної форми, психічного стану спортсменок. Дотримання основних принципів та закономірностей спортивного тренування в побудові процесу підготовки кваліфікованих спортсменок має значно більше шансів для досягнення поставленої мети та розв'язання специфічних завдань у змагальному періоді.

Список використаних літературних джерел

1. Алабин В.Г. К проблеме тренировочных заданий как элемента структуры тренировочного процесса в спорте. Теория и практика физ. культуры. 1996. №12. С. 30–31.
2. Вознюк Т.В. Інформативна значущість окремих психомоторних показників для оцінки ефективності змагальних дій кваліфікованих баскетболісток. Молода спортивна наука України. Т. 3. Львів. 2007. С 78-82.
3. Вознюк Т.В. Тренувальні програми швидкісно-силової спрямованості як основа підвищення ефективності кидків у баскетболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. Т.2. Вінниця. 2009. С. 33-37.
4. Вознюк Т.В., Галайдюк М.А., Свірщук Н.С. Управління підготовкою кваліфікованих баскетболісток на основі програмування та моделювання тренувального процесу в підготовчому періоді. Вінниця. Планер, 2017. С.
5. Годик М. А., Беляев А. К. Контроль и планирование нагрузок в подготовительном периоде тренировки квалифицированных футболистов: метод. рекомендации. М. : ГЦОЛИФК, 1985. 25 с.
6. Гомельский Е. Я. Управление подготовкой высококвалифицированных баскетболисток на основе динамических показателей адаптационных реакций: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М. : 1997. 22 с.
7. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх : [монография] Запорожье. ООО «ЛИПС ЛТД», 2013. 436 с.
8. Елевич С.Н. Управление спортивной формой баскетболистов высокой квалификации. Теория и практика физ. культуры. 2007. № 6. С. 43-46.
9. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів. Українська Спортивна Асоціація. 1993. 270 с.
10. Костюкевич В., Щепотина Н. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта. Наука в олимпийском спорте, №2. 2016. С.24-32.

11. Костюкевич В.М. Теоретические и методические основы моделирования тренировочного процесса спортсменов игровых видов спорта. Автореф. дис. докт. наук з фіз. вих. і спорту. К. 2011. 40 с.
12. Костюкевич В.М. Структура технико-теоретической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа. Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. Харків. 2009. №9. с. 67-70.
13. Костюкевич В.М., Врублевский Е.П., Вознюк Т.В. [та ін.] Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. За заг. ред. В.М.Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. 191 с.
14. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях та відповідях навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159с.
15. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория подготовки и ее практическое применение. К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
16. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. К. Олімпійська література. 2004. 448 с.
17. Психологія: учебн. для ин-тов физ. культ / Под общ. Ред. В.М. Мельникова. М., Физкультура и спорт, 1987. – 367 с. Костюкевич В.М. Теоретические и методические основы моделирования тренировочного процесса спортсменов игровых видов спорта. Автореф. дис. докт. наук з фіз. вих. і спорту. К. 2011. 40 с.
18. Стасюк І.І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі протягом змагального періоду Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2013. №8. С 99 – 105.
19. Сушко Р.О. Удосконалення змагальної діяльності на основі моделювання техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа: автореф. дис. канд наук з фіз. вих та спорту. К., 2011. 20 с.
20. Zhou Xianjiang Zong, Bin Wu Xianwu Research on Development Mode of. Foreign Competitive Basketball. Physics Procedia. Volume 33, 2012, Pages 2064-2069
21. Новини баскетболу України [Електронний ресурс] : <http://www.fbu.ua>