

КОНТРОЛЬ ЗА ОБСЯГАМИ ТА ІНТЕНСИВНІСТЮ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Є.В. Кудряшов

Луганський національний педагогічний університет імені Тараса Шевченка

Інститут фізичного виховання та спорту

Вступ. Відомо, що контроль за обсягами та інтенсивністю тренувальної роботи є складовою частиною керування підготовкою спортсменів. Він базується на загальних принципах і методах, застосовуваних у системі спортивного тренування [3; 6].

Плануючи цілорічне тренування юних спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки, тренер виходить перш за все з необхідності створення могутньої платформи різнобічної підготовленості волейболісток. Рівень розвитку фізичних якостей, технічної, тактичної підготовленості створює передумови для винятково напруженої тренувальної роботи на наступних етапах спортивного вдосконалення [2].

Складаючи плани тренування, тренер прагне знайти оптимальне співвідношення обсягу й інтенсивності основних і допоміжних тренувальних засобів, часу, витраченого на різні сторони підготовки, їхню оптимальну взаємодію.

У навчальних і методичних посібниках, як з волейболу, так і з інших спортивних ігор, які містять поурочний матеріал, обсяг виконаних вправ пропонується оцінювати або за часом, або за кількістю повторень. Виходячи з таких рекомендацій — виконання нападаючого удару протягом 15 хвилин чи блокування 25 разів, неможливо точно у конкретних цифрах спланувати, а потім врахувати динаміку інтенсивності тренувальних навантажень протягом циклів та періодів тренування. Тому що за 15 хвилин можна виконати й 30 нападаючих ударів, й 60, що буде характеризувати різну інтенсивність й, відповідно, ступінь впливу на організм спортсменів. Така ж закономірність спостерігається й в іншому прикладі: 25 блокувань можна виконати за 10 хвилин, а можна за 5, що буде впливати на розвиток різних показників підготовленості в першому та другому випадках. Очевидно, що оцінку планованого навантаження потрібно давати за двома основними показниками — обсягом та інтенсивністю [1, 2].

Дослідженню питань планування обсягу й інтенсивності тренувальних засобів, їхнього ра-

ціонального співвідношення в різних структурних підрозділах присвячено роботи Г.М. Максименка [3], В.М. Платонова [5] та інших провідних фахівців.

Г.М. Максименком наведені дані щодо оптимальної структури мікро-, мезо- та макроциклів спортсменів, що спеціалізуються у різних видах легкоатлетичного багатоборства [3].

В.М. Платоновим запропоновані програми побудови різних структурних підрозділів тренування плавців різної кваліфікації [4].

А.М. Касаткіним представлені дані щодо контролю інтенсивності тренувальних навантажень волейболістів [1].

Проведений аналіз спеціальної літератури переконливо довів необхідність проведення досліджень щодо питань керування і контролю такими важливими параметрами як обсяги та інтенсивність виконаного спортсменами навантаження.

Роботу виконано відповідно до спільної комплексної теми інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка і відділу дитячо-юнацького спорту Російського науково-дослідного інституту фізичної культури за темою: «Удосконалення системи підготовки юних спортсменів у ДЮСШ і спортивних секціях шкіл» (протокол № 1 спільного засідання від 10 вересня 1998 р.) та зведеного плану НДР державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України на 2001—2005 рр. за темою: 1.3.11. «Формування системи сенсорного контролю точних рухів спортсменів» (номер державної реєстрації 0101U006476).

Формулювання цілей статті. Враховуючи викладене вище, було встановлено мету дослідження: визначити раціональне співвідношення обсягів та критерії оцінки інтенсивності тренувальних навантажень волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методика дослідження. Для досягнення встановленої мети дослідження було проведено експеримент, в якому брали участь три групи волейболісток віком 15—17 років, чисельністю 10—11

осіб й підготовленістю на рівні II розряду при 5-річному стажі систематичних тренувань. Групи було вирівняні за показниками фізичної й технічної підготовленості. Експериментальним чинником було співвідношення основних і допоміжних засобів підготовки волейболісток у річному макроциклі, що складало відповідно: у першій групі — 70 % і 30 %, у другій — 60 % і 40 %, у третій — 55 % і 45 % від загального обсягу тренувальних засобів.

До групи основних засобів було віднесено вправи з м'ячем: передачі, прийоми, подачі, нападаючі удари, блокування, захисні дії; вправи з техніки й тактики: індивідуальні й групові дії в захисті та нападі, навчальні, контрольні й змагальні ігри. У ролі допоміжних використовувалися вправи, які сприяли розвитку основних фізичних якостей: прискорення до 20 м із різноманітних вихідних положень, переміщення різноманітними способами на швидкість, вправи з опором і обтяженнями, кросовий біг, елементи акробатики, загальнорозвиваючі й стрибкові вправи, заняття іншими видами спорту.

Ефективність запропонованих програм оцінювали за змінами кінцевих результатів педагогічних контрольних випробувань.

Для здійснення контролю за інтенсивністю навантаження було розроблено спеціальні критерії.

Відомо, що поняття «інтенсивність навантаження» стосується до концентрації роботи в часі. Якщо виходити з того, що завдання спеціальної підготовки у волейболі вирішується на заняттях головним чином за допомогою ігрових вправ із м'ячем, то мірою інтенсивності може бути кількість прийомів гри, виконаних спортсменкою за 1 хв. У цьому зв'язку було проведено дослідження, у якому брали участь 42 волейболістки, які мають підготовку на рівні II розряду і тренувальний стаж 5 років. За умовами експерименту спортсменкам пропонувалося без зміни техніки виконати окремі прийоми гри з максимальною кількістю повторень за 1 хв.

Результати дослідження. Аналіз отриманих у ході експерименту результатів свідчить про те, що в II групі тренувальний процес набув найбільшої ефективності (співвідношення основних і допоміжних засобів тренування було 60 % і 40 % відповідно). Підвищення рівня розвитку рухових якостей волейболісток II групи за період експерименту характеризувалося такими показниками:

- біг «ялинка» (приріст 3 % до середини й 8 % до кінця експерименту (28,25 с.; 27,40 с і 25,55 с відповідно));
- метання набивного м'яча вагою 1 кг з місця (приріст склав 2 % до середини й 5,2 % до кінця експерименту (7,55 м; 7,70 м і 7,95 м відповідно));
- метання набивного м'яча вагою 1 кг у стрибку (приріст склав 0,6 % до середини й 1,5 % до кінця експерименту (12,35 м; 12,42 м і 12,53 м відповідно));
- стрибок у висоту з місця (від першого до другого вимірів не відбулося змін (48,8 см), а до кінця експерименту спостерігався незначний приріст на 0,2 % (49,1 см));
- висота дістання у стрибку (приріст склав 3,1 % до середини й 4 % до кінця експерименту (2,65 м; 2,73 м і 2,76 м відповідно));
- стрибова витривалість (приріст склав 8,6% до середини й 23,4 % до кінця експерименту (8,5; 9,23 і 10,48 відповідно));
- сумарний показник відносної сили 5-ти м'язових груп ноги (приріст склав 2,9 % до середини й 5,4 % до кінця експерименту (4,61; 4,74 і 4,85 відповідно));
- сумарний показник відносної сили 5-ти м'язових груп руки (приріст склав 0,5 % до середини й 1,2 % до кінця експерименту (2,07; 2,08 і 2,09 відповідно));
- відносна сила згинача тулуба (приріст склав 6,9 % до середини й 11,3 % до кінця експерименту (0,38; 0,40 і 0,42 відповідно));

Таблиця 1

Кількість повторень за 1 хв. окремих прийомів гри у волейбол, виконуваних із максимальною інтенсивністю

Контрольні випробування	$\bar{X} \pm m_x$
1. Передача м'яча двома руками зверху і знизу біля стіни на місці	69±0,4
2. Прийом нападаючих ударів двома руками або однією рукою після переміщення або з падінням (гра в захисті)	18± 0,9
3. Передача м'яча зверху двома руками в стрибку біля стіни	48± 1,3
4. Нападаючий удар без стрибка біля стіни	42± 0,6
5. Нападаючий удар у стрибку з розбігу через сітку	18± 0,7
6. Блокування нападаючих ударів на місці	48± 1,5
7. Блокування нападаючих ударів після переміщень	19± 0,5
8. подача м'яча	29± 0,6

— сумарний показник відносної сили 11-ти досліджуваних м'язових груп (приріст склав 1,9 % до середини й 4,1 % до кінця експерименту (6,95; 7,08 і 7,23 відповідно)).

Для отримання критеріїв оцінки тренувальних навантажень волейболістки виконували окремі прийоми гри з максимальною інтенсивністю за одну хвилину (табл. 1). Ці дані було умовно прийнято за 100%. Це дозволило здійснити ранжирування навантаження в відсотках від максимальної кількості повторень. Наприклад, спортсменки виконують 69 передач за 1 хв., що складає 100 % максимально можливої інтенсивності. Таким чином 35 передач буде складати інтенсивність 50 % й т.д.

Висновки

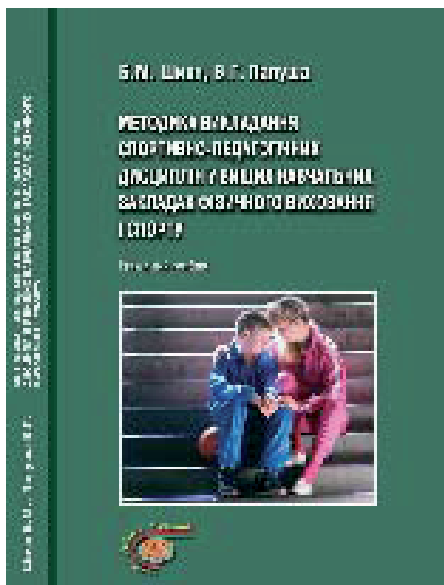
1. На етапі спеціалізованої базової підготовки для 15—17-річних волейболісток із кваліфікацією на рівні II спортивного розряду найбільш ефективним у річному циклі є співвідношення основних й допоміжних засобів тренування — 60 % та 40 % відповідно.

2. Встановлені критерії дозволяють здійснювати контроль за інтенсивністю тренувальних навантажень юних волейболісток.

Література:

1. Касаткин А.Н. Управление тренировочным процессом юных волейболистов на этапе специальной спортивной подготовки: Дисс. канд. пед. наук. — Ворошиловград, 1983. — 126 с.
2. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки: Дис. канд. наук з фіз. фих. та спорту. — Харків, 2004. — 256 с.
3. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення (легка атлетика): Навчальний посібник. — К.: Вища школа, 1992. — 294 с.
4. Платонов В.Н. Плавание // Учебник для студентов высших учебных заведений. — К.: Олимпийская литература, 2000. — 496 с.
5. Zhelezniak Y.D. Voleibol. Teoria y metodo de ia preparacion. — Barcelona, 1993. — 438 p.

Нова книжка



Шиян Б.М., Папуша В.Г.

Ш65 Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. — Харків: «ОВС», 2005. — 208 с. ISBN 966-7858-39-1.

Запропонована праця покликана допомагати тим, хто готується викладати гімнастику, легку атлетику, спортивні ігри з методикою викладання в їх професійному становленні, оскільки у ній розкриваються основні підходи до організації, змісту і методики проведення усіх форм занять зі спортивно-педагогічних дисциплін.

Навчальний посібник рекомендовано викладачам і магістрам факультетів фізичного виховання педагогічних університетів.

Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних
закладів фізичного виховання і спорту
(лист № 14/18.2-964 від 29.04.2005 р.)